Conozca quién es quién en los precios de farmacias y autoservicios

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

JAMONES
La calidad de 40 marcas

Analizamos 32 modelos de hornos de microondas

Al comprar un auto usado, cuidado con los «trucos»

Noviembre 1996 · Núm. 237 · México

$ 13.00

¡ Si tienen tele ...! nos vemos en el programa...

REVISTA del CONSUMIDOR

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Sábado 11:00 a 11:30

RADIO revista del Consumidor

Horarios del programa radiofónico

- X.E.V.O.Z./1590 La Bonita / Grupo ACIR Lunes 5:30-5:45
- X.H.M.-F.M./88.9 Azul 89 / ACIR Miércoles 22:30-22:45
- X.E.Q./940 La Q Mexicana / Radiópolis Jueves 22:30 -22:45
- X.E.Q.-F.M./92.9 K-Buena / Radiópolis Viernes 18:30-18:45
- X.E.A.I./1500 Canal Tropical / Radio Fórmula Viernes 21:20-21:35
- X.E.F.A.J./1560 La Consentida / O.R.C. Sábado 21:30-21:45
- X.E.J.P.-F.M./93.7 Radio Joya / O.R.C. Domingo 17:30-17:45

160 radiodifusoras en todo el país

SERIE DE RADIO TODOS SOMOS CONSUMIDORES

- XEBS RADIO SINFONOLA / 1410 A.M. Lunes 5:30 a.m.
- XEL RADIO ACIR / 1260 A.M. Lunes 5:45 a.m.
- XEDA RADIO 13 / 1290 A.M. Lunes 7:40 p.m.
- XERC EL FONOGRAFO DEL RECUERDO / 790 A.M. Lunes 7:45 p.m.
- XESM RADIO CAÑON / 1470 A.M. Lunes 8:17 p.m.
- XECO LA PODEROSA / 1380 A.M. Lunes 9:00 p.m.
- XEQR RADIO CENTRO / 1030 A.M. Martes 8:45 p.m.
- XEJP RADIO VARIEDADES / 1150 A.M. Domingos 21:00 p.m.

SUMARIO

NOVIEMBRE DE 1996 • Núm. 237

Editorial • 2

• ¿Que 20 años no es nada?

PROFECO en acción • 3

• ¡Aproveche su aguinaldo!
• PROFECO firma nuevas bases de colaboración
• ¿Quién es quién en los precios?

Cómo comprar • 13

• En autos usados: consejos para hacer una buena compra
• 15 sugerencias básicas para usuarios de tarjetas de crédito
• Antes de adquirir una plancha de vapor

Bajo la lupa• 20

• Calidad de hornos de microondas

Tecnología doméstica• 30

• Jamón serrano y cocido
• Verduras precocidas y congeladas

Qué hay detrás de...• 33

• Lo importante es el juego, no el juguete
• ¿Qué tan confiables son las pruebas de embarazo?
• Perros guías: una tarea destacada y noble

Por su salud• 37

• De «vigorizantes» sexuales y otros mitos
• ¿Se le sube el colesterol?

La ciencia y usted• 45

• Windows 95: una ventana para cada solución

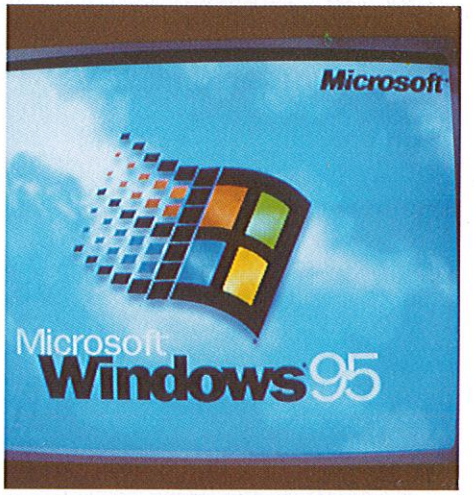
Antes de contratar• 47

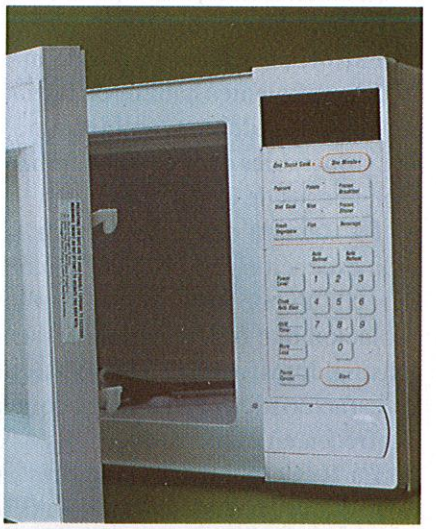
• El pasaporte: su boleto de entrada
• Dando fe pública al servicio notarial

Espejo del consumo• 54

• En su tiempo libre también puede cultivarse
• Cómo celebrar el «Día de Muertos» sin gastar mucho

Los pequeños consumidores • 60





Reporte Especial • páginas centrales

•Calidad de jamones

Editorial

¿Que 20 años no es nada?

Con la edición que usted tiene en sus manos, la **Revista del Consumidor** cumple 20 años de labor informativa. Competir en el mercado de las publicaciones comerciales, especialmente en nuestro país, donde existen cerca de un centenar de revistas de distintos géneros, constituye un alto riesgo, sobre todo para aquellos materiales que no persiguen fines lucrativos.

Factores como los costos de impresión y los todavía insuficientes hábitos de lectura, provocan que publicaciones de corte eminentemente social se tornen vulnerables e incluso sucumban, principalmente en épocas de crisis económica.

La **Revista del Consumidor** se ha convertido en la excepción en virtud del espléndido apoyo que ha recibido por parte de importantes sectores de la población que buscan defender sus derechos como consumidores, así como conocer con mayor detalle las características y calidades de los productos que se ofrecen en el mercado.

La **Revista del Consumidor** surgió en el universo editorial mexicano como una publicación única en su género, por brindar al lector la información sobre las ventajas y desventajas de los artículos de consumo cotidiano que generalmente se desconocen cuando se adquieren en las tiendas o centros comerciales.

Con el propósito de dejar de manifiesto este empeño, hace 20 años la primera edición de la **Revista del Consumidor** presentó en su portada la imagen de una mujer que, con atuendo «a la Sherlock Holmes», se encontraba analizando con lupa las características de las planchas de aquella década de los setenta.

Sin embargo, como el consumidor no «consume su existencia» en el acto de comprar, otras de las vertientes editoriales que forman parte importantísima de esta revista son: el análisis de la publicidad, los medios electrónicos, la relación del consumidor con el ambiente, la salud y, en general, la promoción de hábitos de consumo y prácticas comerciales que permitan **elevar la calidad de vida** de las personas.

Durante estas dos décadas, si bien en esencia ha mantenido los mismos afanes, esta revista ha diversificado en forma constante sus estructuras editoriales, tanto en contenidos como en diseño, con el propósito de atender las necesidades de información y garantizar mayor eficiencia en la difusión de sus mensajes.

Justo en este vigésimo aniversario podemos informarle que, durante el transcurso del presente año, se han agotado prácticamente cada una de las ediciones que hemos impreso, lo que nos ha obligado a incrementar en tres ocasiones el tiraje (número de ejemplares que se imprimen).

Proporcionamos a usted este dato con gusto, pero sin ánimos complacientes, porque sabemos que todavía hay temáticas en las que debemos profundizar, que todo modelo editorial es perfectible y que sólo con su participación podremos seguir enriqueciendo este proyecto editorial.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Fernando Lerdo de Tejada

Coordinadora General de Investigación y Divulgación: Martha Susana Ruiz

Director General y Editor: Marco Antonio López Gallo. **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Información:** Vanessa Prieto Bermúdez; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Reporteros:** Sta. Guadalupe Cruz Muñoz, Graciela Muñoz Arias, Leticia Muñoz Izquierdo, Miguel G. Prieto Martínez; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plasencia; **Tipografía:** Ana S. Chío Acha; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano.
Director de Arte y Diseño: Alejandro Lubano Rosales; **Jefe de Diseño Gráfico:** Víctor Manuel Gutiérrez García; **Diseñadores:** Pedro Octavio Castellanos Gómez, Alfonso J. Solís Loza; **Ilustración:** Mónica Miranda Villalba.

Teléfono de la revista: 211-90-82 ó 625-67-00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Para correspondencia diríjase al editor de la Revista del Consumidor en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Este fin de año ¡Aproveche su aguinaldo!

La época decembrina es el periodo del año más socorrido en cuanto a festejos y compras, en el cual campea el «espíritu navideño» y la intención de obsequiar diversos presentes a nuestros seres más queridos. Asimismo, en estos días los trabajadores reciben su aguinaldo, producto de 12 meses de esfuerzo y cuyo aprovechamiento debe estar determinado por la atención de las necesidades básicas de cada familia.

¡El cariño no tiene precio!

A fin de año proliferan las campañas publicitarias, cuyo tono festivo y de algarabía pretende hacernos creer que esta retribución al esfuerzo del trabajador realizado durante un año es un «regalo» que puede gastarse «a la ligera» en unos cuantos días.

De igual forma, el deseo de dar obsequios a la familia o a los amigos parece incrementar el consumismo y hacernos olvidar la noble intención que los originó, soslayando aquello de que «el aprecio no se mide por el precio».

Ante esta posibilidad debemos adoptar una actitud racional hacia la utilización de esta retribución económica y tratar, ante todo, de que dicha percepción extraordinaria sea sinónimo de bienestar para la familia.

Así lo estipula la ley

De acuerdo con el **artículo 87** de la **Ley Federal del Trabajo**, todos los trabajadores asalariados deben recibir el aguinaldo como una retribución justa después de haber desempeñado sus labores a lo largo del año.

Dicho pago equivale a **15 días de salario mínimo**, y de acuerdo con la estructura salarial del país puede aumentar a **20, 30, 60** y hasta **90 días** de sueldo.

El **artículo 87** también menciona que los trabajadores tendrán derecho por lo menos a un **aguinaldo anual equivalente a 15 días de salario**; asimismo, los empleados que hayan cumplido un año de servicio -independientemente de que se encuentren laborando o no a la fecha de liquidación del aguinaldo- tendrán derecho a recibir una **parte proporcional** conforme al tiempo que hayan laborado, cualquiera que fuese éste.

En el caso de los **trabajadores al servicio del Estado**, el aguinaldo representa el salario de **40 días** y se reparte en **dos pagos iguales**: uno en la primera quincena de diciembre y otro durante los primeros días de enero del año fiscal siguiente.

Recuerde que **los descuentos al aguinaldo están prohibidos**, salvo que se trate de deudas contraídas con el patrón a cuenta de este ingreso. El descuento será el que previamente convengan el trabajador y el patrón, y **no debe exceder del 30 por ciento de la cantidad a recibir**.

Planear es lo importante

Recuerde que si no lo cuida puede perder su aguinaldo en unos cuantos minutos. Por ello le recomendamos que aplique las siguientes medidas:

-Identifique las necesidades más urgentes y básicas: platique con su familia para acordar cuáles son los requerimientos más apremiantes.

-Destine una cantidad para pagar deudas adquiridas durante el año.

-¿Qué mejor provecho podemos sacarle a nuestro aguinaldo que dedicar una cantidad a la restauración y arreglo de nuestra vivienda?

-Si desea comprar algún aparato electrodoméstico, primero debe preguntarse: ¿es realmente imprescindible ese aparato? Hay electrodomésticos que son absolutamente necesarios y otros que representan sólo un lujo. Piense detenidamente si el objeto deseado le hace falta y si está dentro de su presupuesto.

-No realice compras compulsivas. Reflexione si lo que va a adquirir es realmente necesario; no haga «compras de pánico» en las tiendas, aunque parezca que están «regalando».

-Consulte calidad y precios, y siga las recomendaciones de PROFECO: llámenos por teléfono al **568-87-22** o consulte la publicación semanal ***Primeramano***, solicítela gratuitamente en cualquiera de nuestras oficinas. Asimismo, si desea conocer la calidad de diversos productos lea la **Revista del Consumidor**, o bien, marque el **211-64-14**, y de cualquier lugar de la república el **91-800-903-13**.

-Para resolver dudas acerca del monto de su aguinaldo acuda a cualquier oficina de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, o bien, a su sindicato, donde le proporcionarán amplia información acerca de sus derechos como trabajador.

-Recuerde que al comprar es indispensable exigir y conservar facturas, notas, garantías y cualquier otro tipo de documento relacionado con la operación.

Pensemos en el tiempo que hemos dedicado a nuestro trabajo y el momento tan breve en que podemos malgastar el aguinaldo.

Miguel G. Prieto

PROFECO firma nuevas bases de colaboración

Con el fin de optimizar los criterios informativos para el servicio de reparación de aparatos electrodomésticos, PROFECO e instituciones como **Sony** y **Canacintra** firmaron las bases de colaboración del registro de órdenes de servicio y contratos de adhesión que deben entregarse a los clientes.

Asimismo acordaron difundir el modelo de orden de servicio entre los agremiados a la **Canacintra** y los distribuidores autorizados de **Sony**.

El objetivo de las citadas bases de colaboración es el cumplimiento de lo dispuesto por la NOM-085-SCFI-1994, Criterios informativos para el servicio de reparación de aparatos electrodomésticos.

Órdenes de servicio

Las nuevas órdenes de servicio o contratos contienen determinados criterios que tanto el prestador del servicio como el consumidor deben cumplir.

Las obligaciones del prestador del servicio son:

- Realizar las composturas establecidas.
- Revisar el aparato y hacer notar al consumidor cualquier daño o desperfecto.
- Entregar al consumidor un presupuesto por escrito en el momento de contratar el servicio.
- Indemnizar al consumidor en caso de daño parcial o total hasta con un máximo del 80 por ciento del valor del aparato que el consumidor demuestre o ambas partes acuerden.
- Corregir, sin cargo, los desperfectos que el consumidor encuentre dentro del término de 30 días en cumplimiento a las garantías.
- Utilizar partes y refacciones nuevas y apropiadas.
- Hacer la entrega el día pactado.
- Expedir el comprobante de pago

por los trabajos efectuados especificando los precios de mano de obra, refacciones, materiales, accesorios empleados y garantías aplicables.

-Hacer válida la garantía de 30 días naturales en la reparación de aparatos electrodomésticos. Ésta se hará efectiva siempre y cuando no se manifieste mal uso, negligencia o descuido en su operación.

-Al momento de entregar el aparato debe realizar todas aquellas pruebas de funcionamiento necesarias con la finalidad de que el consumidor verifique que el aparato se le entrega en óptimas condiciones.

-No será responsable por el deterioro que sufra el aparato en los 120 días posteriores al día pactado para su entrega.

Por su parte, las obligaciones del consumidor son:

-Revisar y verificar los datos asentados en dicho documento.

-Asegurarse de que la descripción de la falla reportada es la que desea que se repare.

-Hacer del conocimiento del prestador del servicio el desperfecto que presente el aparato.

-Recoger el artículo en la fecha convenida.

-Pagar el precio pactado.

-En caso de pérdida de la orden, exhibir una identificación oficial vigente, describir el aparato o mostrar la factura.

Otras obligaciones

Los incrementos que pudiesen ocurrir durante el servicio deberán ser autorizados por el consumidor en forma escrita (si excede el 10 por ciento) y vía telefónica si el monto es menor. El tiempo que transcurra para que el consumidor autorice el presupuesto modificará la fecha de entrega.

En caso de que el prestador del servicio detecte alguna falla no contemplada en el presupuesto debe informar de inmediato al consumidor, el cual -en un máximo de cinco días- debe realizar la autorización; en caso contrario se dará por terminado el contrato, y el consumidor deberá recoger el aparato y pagar al prestador del servicio la cantidad que se estipule por la elaboración del presupuesto.

Por otro lado, el contrato puede quedar sin efecto y sin responsabilidad para ninguna de las dos partes cuando:

-El consumidor notifique al prestador del servicio, antes de que se inicie el servicio solicitado, que no desea continuar con lo pactado.

-El prestador del servicio se vea imposibilitado para conseguir las partes, refacciones o elementos a sustituir del aparato.

Finalmente son causales de la rescisión del contrato:

-Cuando el prestador del servicio no cumpla con la fecha de entrega por causas imputables a él.

-Si el servicio no corresponde con lo pactado.

En ambos casos, el prestador del servicio deberá reintegrar los adelantos que en su caso hubiere recibido y pagar al consumidor por concepto de pena convencional el 50 por ciento del valor de la orden de servicio.

Vanessa Prieto

Fuentes: Dirección General Jurídica Consultiva, PROFECO.

Comparativo de precios entre las tiendas del ISSSTE y las demás cadenas de autoservicio y farmacias

Para brindar a los consumidores información acerca del programa **¿Quién es quién en los precios?** relativo a diversos bienes considerados de primordial importancia por el impacto que representan en el gasto familiar, comparamos los precios de productos alimenticios, medicinales, de limpieza para el hogar y aseo personal que se comercializan en tiendas del sector social, cadenas de autoservicio del sector privado y farmacias.

Para llevar a cabo dicho análisis PROFECO consideró el precio promedio mensual correspondiente a julio, agosto y septiembre del presente año. La diferencia porcentual promedio de los precios se determinó tomando como base los costos de las tiendas del **ISSSTE**, que por lo general resultan ser las más económicas.

Respecto a los alimentos se tomaron en cuenta 107 artículos comparables para el mes de julio, 93 para el mes de agosto y 100 para el mes de septiembre; el número de artículos de limpieza para el hogar y aseo personal fueron 34, 29 y 33 respectivamente (véase Cuadro 1). En relación con los productos medicinales, que son otro rubro importante de la canasta básica, se eligieron 137 medicamentos similares para julio, 131 para agosto y 148 para septiembre (véase Cuadro 2).

En general, el análisis arrojó los siguientes resultados:

- Las tiendas del **ISSSTE** son las que ofrecieron los mejores precios de productos alimenticios, de limpieza para el hogar y aseo personal, en comparación con las tiendas de autoservicio, como bodegas, supermercados y demás establecimientos del sector social.
- Asimismo, el **ISSSTE** ofreció la mayor cantidad de productos alimenticios con precio mínimo: 50 por ciento en promedio durante el periodo señalado; en productos de limpieza para el hogar y aseo personal presentó el 28 por ciento en promedio.
- Las tiendas del **IMSS** se ubicaron como la segunda mejor opción de compra. La diferencia con respecto a las tiendas del **ISSSTE** fue de entre el 7 y el 8 por ciento para productos alimenticios, y entre el 3 y el 5 por ciento para productos de limpieza para el hogar y aseo personal.
- En cuanto a medicamentos, las farmacias **San Isidro**

mostraron el mejor nivel de precios promedio, que fue del 2.5 por ciento por debajo del nivel presentado por las farmacias del **ISSSTE** en el periodo.

- Respecto a la cantidad de productos medicinales con menor precio, el grupo de farmacias **San Isidro** ofreció la mayor cantidad: 65 por ciento en promedio durante los meses observados, seguido por las del **ISSSTE**, que ofrecieron el 25 por ciento.
- Las tiendas **Chedraui** tuvieron diferencias promedio del 6.8 por ciento en productos medicinales, por lo que fue el grupo de tiendas que ofreció un menor nivel de precios, después de **San Isidro** y el **ISSSTE**.
- La cadena de tiendas con el nivel de precios más alto en cuanto a productos alimenticios y de limpieza para el hogar y aseo personal fue **Sumesa**, con una diferencia promedio del 23 por ciento para el primer grupo de productos y del 15.5 por ciento para el segundo respecto a las tiendas del **ISSSTE**.

CUADRO 1
COMPARATIVO DE PRECIOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS, PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR Y EL ASEO PERSONAL ENTRE TIENDAS DEL ISSSTE Y OTROS ESTABLECIMIENTOS (julio-septiembre de 1996)

	CANTIDAD DE ARTÍCULOS	SOCIAL	BODEGAS					
		ISSSTE	AURRERA	COMERCIAL MEXICANA	GIGANTE	AURRERA	CARREFOUR	CHEDRAUI
PRODUCTOS ALIMENTICIOS								
JULIO								
VALOR TOTAL ($)	107	1,341.61	1,486.26	1,475.15	1,483.51	1,615.92	1,552.25	1,492.02
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	10.78	9.95	10.58	20.45	15.70	11.21
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		62	0	1	6	1	0	2
AGOSTO								
VALOR TOTAL ($)	93	1,257.93	1,354.16	1,375.84	1,403.81	1,503.61	1,451.82	1,340.88
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	7.65	9.37	11.60	19.53	15.41	6.59
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		42	0	2	3	0	1	11
SEPTIEMBRE								
VALOR TOTAL($)	100	1,324.00	1,457.77	1,477.45	1,494.55	1,630.26	1,520.91	1,452.57
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	10.10	11.59	12.88	23.13	14.87	9.71
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		45	3	1	2	0	0	6
PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR Y EL ASEO PERSONAL								
JULIO								
VALOR TOTAL ($)	34	406.08	430.15	447.20	452.66	462.82	448.66	453.43
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	5.93	10.13	11.47	13.97	10.49	11.66
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		10	1	1	0	0	1	6
AGOSTO								
VALOR TOTAL ($)	29	386.14	405.44	418.42	416.11	432.42	421.24	423.72
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	5.00	8.36	7.76	11.99	9.09	9.73
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		7	2	1	0	0	0	6
SEPTIEMBRE								
VALOR TOTAL ($)	33	418.09	445.31	454.94	455.29	475.16	458.14	471.96
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	6.51	8.81	8.90	13.65	9.58	12.89
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		10	5	1	3	1	2	3

CUADRO 2
COMPARATIVO DE PRECIOS DE MEDICAMENTOS ENTRE TIENDAS DEL ISSSTE Y OTROS ESTABLECIMIENTOS (julio-septiembre de 1996)

	CANTIDAD DE ARTÍCULOS	SOCIAL	BODEGAS					
		ISSSTE	AURRERA	COMERCIAL MEXICANA	AURRERA	CARREFOUR	CHEDRAUI	COMERCIAL MEXICANA
VALOR TOTAL ($)	137	3,098.62	3,984.06	4,141.05	4,058.97	4,100.45	3,297.39	4,086.71
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	28.58	33.64	30.99	32.33	6.41	31.89
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		25	0	0	0	0	8	0
VALOR TOTAL ($)	131	2,994.23	3,893.36	4,033.97	3,966.22	4,065.24	3,214.54	3,963.29
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	30.03	34.72	32.46	35.77	7.36	32.38
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		25	0	0	0	0	6	0
VALOR TOTAL($)	148	3,472.91	4,502.69	4,617.38	4,583.00	4,538.56	3,708.13	4,620.18
DIFERENCIA (%) RESPECTO AL ISSSTE		0.00	29.65	32.95	31.96	30.68	6.77	33.03
NÚM. DE PRODUCTOS CON PRECIO MÍNIMO		54	0	0	1	0	6	0

- Del grupo de tiendas y farmacias consideradas. **Bodega Comercial Mexicana** presentó el nivel de precios promedio más alto en lo que se refiere a productos medicinales, es decir, el 33.8 por ciento en comparación con las del **ISSSTE**.

De manera particular se observó lo siguiente:

- En productos alimenticios, las tiendas del **ISSSTE** estuvieron 13.3 por ciento por debajo del nivel de precios promedio observado por el resto de las tiendas en el mes de julio, 12.8 en el mes de agosto y 14.3 en el mes de septiembre.
- En relación con los productos de limpieza para el hogar y aseo personal también el **ISSSTE** se ubicó un 10 por ciento por debajo del promedio en julio, 9 por ciento en agosto y 10 en septiembre.
- En productos medicinales, a pesar de que las farmacias **San Isidro** mostraron los mejores precios, las farmacias del **ISSSTE** estuvieron 20 por ciento por debajo del promedio que registraron los otros establecimientos en el mes de julio, 21 por ciento en agosto y 20 por ciento en el último mes, en tanto que el **ISSSTE** presentó diferencias mínimas respecto a **San Isidro**, ya que esta cadena estuvo 2.94, 3.27 y 1.29 por ciento por debajo del **ISSSTE** en el trimestre señalado.

SUPERMERCADOS								SOCIAL		
COMERCIAL MEXICANA	DE TODO	GIGANTE	K-MART	SUMESA	SUPERAMA	SUPER G	WAL-MART	IMSS	UAM	UNAM
1,590.10	1,540.41	1,610.63	1,585.72	1,622.32	1,617.98	1,592.90	1,557.44	1,436.50	1,549.14	1,502.66
18.52	14.82	20.05	18.20	20.92	20.60	18.73	16.09	7.07	15.47	12.00
1	1	0	0	1	0	0	4	10	17	6
1,499.16	1,441.39	1,524.04	1,542.05	1,523.84	1,482.71	1,488.83	1,436.98	1,349.86	1,414.34	1,382.74
19.18	14.58	21.15	22.59	21.14	17.87	18.36	14.23	7.31	12.43	9.92
0	2	1	0	0	0	0	4	9	14	7
1,631.80	1,551.31	1,623.24	1,630.28	1,681.96	1,616.93	1,615.52	1,517.11	1,429.54	1,471.81	1,469.95
23.25	17.17	22.60	23.13	27.04	22.12	22.02	14.59	7.97	11.16	11.02
0	0	0	1	0	0	0	4	13	25	5
458.81	459.06	458.41	470.00	473.06	470.12	459.01	438.46	421.87	435.45	439.00
12.99	13.05	12.89	15.74	16.49	15.77	13.03	7.97	3.89	7.23	8.11
0	0	0	0	1	0	0	0	9	6	1
434.49	424.41	436.86	437.93	443.13	434.79	441.85	410.59	399.99	402.42	415.22
12.52	9.91	13.14	13.41	14.76	12.60	14.43	6.33	3.59	4.22	7.53
0	2	0	0	0	0	0	1	6	5	0
474.88	485.08	475.53	476.74	481.69	480.38	481.36	449.31	440.09	443.33	454.82
13.58	16.02	13.74	14.03	15.21	14.90	15.13	7.47	5.26	6.04	8.79
0	0	2	0	0	0	0	0	2	4	3

SUPERMERCADOS						FARMACIAS					
DE TODO	GIGANTE	K-MART	SUMESA	SUPERAMA	WAL-MART	SANBORNS HERMANOS	CRISTO REY	EL FÉNIX	FARMAX	SAN ISIDRO	VYR
JULIO											
3,391.64	4,016.44	3,815.57	3,998.22	4,036.68	3,624.38	4,058.60	3,940.13	4,119.11	3,975.43	3,007.58	3,947.62
9.46	29.62	23.14	29.03	30.27	16.97	30.98	27.16	32.93	28.30	-2.94	27.40
2	0	0	0	1	2	0	6	0	1	92	0
AGOSTO											
3,316.72	4,012.75	3,840.84	3,940.52	3,958.28	3,603.62	3,931.30	3,850.96	3,950.15	3,926.58	2,896.43	3,836.00
10.77	34.02	28.27	31.60	32.20	20.35	31.30	28.61	31.93	31.14	**-3.27**	28.11
0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	97	0
SEPTIEMBRE											
3,867.36	4,603.34	4,242.06	4,646.13	4,592.48	4,171.75	4,522.77	4,435.99	4,459.56	4,477.47	3,428.18	4,463.97
11.36	32.55	22.15	33.78	32.24	20.12	30.23	27.73	28.41	28.93	**-1.29**	28.54
3	0	3	0	0	1	0	3	0	0	80	0

Fuente: Programa ¿Quién es quién en los precios?, Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, PROFECO.

Para conocer más acerca del programa ¿Quién es quién en los precios?

A través del programa **¿Quién es quién en los precios?**, la Procuraduría Federal del Consumidor recaba y difunde información sobre precios al menudeo de productos alimenticios, de limpieza para el hogar, y de aseo personal, así como de artículos escolares, medicamentos y electrodomésticos, con el fin de que el consumidor encuentre la mejor opción de compra y con ello planee estrategias de ahorro. Asimismo le ofrece información sobre los sitios alternativos para realizar sus compras.

Dada la importancia que tiene para PROFECO conocer los hábitos de consumo de la población y el destino de sus gastos, para llevar a cabo el presente análisis se consideró la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH)[1], misma que determinó, a nivel nacional, la estructura porcentual de la distribución del gasto corriente monetario total de las familias, diferenciando los niveles de ingreso.

De manera general, el 28 por ciento del gasto total de las familias se destina a los alimentos y bebidas consumidos dentro del hogar; en cambio, las familias de menores recursos dedican el 44 por ciento a este mismo rubro (véase Cuadro 1).

En el programa **¿Quién es quién en los precios?** se obtienen los precios de 457 productos alimenticios específicos que se consumen al interior de los hogares, que incluyen abarrotes, frutas y legumbres, así como pescados y mariscos, lo cual cubre el 85 por ciento de los alimentos que adquieren las familias de acuerdo con la ENIGH (véase Cuadro 2).

Cabe mencionar que no se alcanza a cubrir el 100 por ciento debido a la peculiaridad de ciertos artículos regionales incluidos en la mencionada encuesta, como la leche de cabra o de burra, la leche no pasteurizada, los gusanos de maguey, y otros productos de escaso impacto en el gasto familiar.

Por otra parte, el 12 por ciento del total del gasto familiar se destina a los artículos y servicios educativos -que incluyen el gasto en material escolar y libros de texto-, y de esparcimiento; los estratos bajos destinan el 6.4 por ciento de su gasto a la adquisición de dichos bienes (véase Cuadro 1). En la pasada temporada escolar el programa **¿Quién es quién en los precios?** obtuvo los precios de 218 artículos escolares y 521 libros de texto de nivel secundaria requeridos para el ciclo escolar 1996-1997 (véase Cuadro 2).

El total de los hogares destina casi el 6 por ciento de su gasto a la adquisición de artículos y servicios para la limpieza y cuidado de la casa, mientras que las familias de escasos recursos asignan poco más de 6 por ciento al consumo de los mismos (véase Cuadro 1). El programa referido cubre el 82 por ciento de los productos incluidos en este rubro, llevando a cabo el levantamiento de precios de 54 artículos de limpieza para el hogar (véase Cuadro 2). De igual forma, en el citado programa se investigan los precios de 40 artículos específicos para el cuidado personal, con lo que se abarca el 67 por ciento de los considerados por la ENIGH (véase Cuadro 2).

Asimismo, permanentemente se levantan precios de 212 medicamentos y 208 artículos electrodomésticos (véase Cuadro 2). También se recaban precios de artículos navideños y juguetes durante la temporada de alta demanda.

Con respecto a los artículos genéricos que incluye el Banco de México en su canasta básica, en la que se incorporan productos alimenticios, de limpieza para el hogar, higiene personal, electrodomésticos y medicamentos, el programa **¿Quién es quién en los precios?** abarca el 96 por ciento de los artículos sugeridos por dicha institución.

[1] Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 1994.

CUADRO 1

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL GASTO CORRIENTE MONETARIO NACIONAL POR NIVEL DE INGRESO

(PORCENTAJE)

OBJETO DEL GASTO	GASTO TOTAL	NIVEL BAJO 1/	NIVEL MEDIO 2/	NIVEL ALTO 3/
Gasto corriente monetario 4/	100.00	100.00	100.00	100.00
Alimentos, bebidas consumidas dentro y fuera del hogar y tabaco	33.65	47.70	39.77	25.19
Alimentos y bebidas consumidas dentro del hogar	27.91	44.15	34.87	18.22
Cereales	4.29	8.62	5.33	2.28
Carnes	7.54	9.58	9.82	5.33
Pescados y mariscos	0.70	0.85	0.77	0.61
Leche y sus derivados	3.39	4.27	4.24	2.53
Huevo	0.89	1.81	1.17	0.41
Aceites y grasas	0.62	1.52	0.78	0.24
Tubérculos	0.52	0.95	0.69	0.27
Verduras, legumbres, leguminosas y semillas	3.27	7.66	4.48	1.85
Frutas	1.40	1.50	1.66	1.19
Azúcar y mieles	0.48	1.35	0.54	0.18
Café, té y chocolate	0.40	0.81	0.42	0.26
Especias y aderezos	0.29	0.43	0.34	0.22
Otros alimentos diversos	1.50	1.69	1.76	1.26
Bebidas alcohólicas y no alcohólicas	2.27	3.10	2.87	1.60
Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar	5.39	3.06	4.51	6.68
Tabaco	0.35	0.47	0.38	0.29
Vestido y calzado	6.77	5.88	6.98	6.88
Vestido	4.50	3.44	4.34	4.92
Para personas de 3 años en adelante	4.24	3.16	4.08	4.67
Para personas menores de 3 años	0.26	0.28	0.26	0.25
Calzado y su reparación	2.27	2.44	2.64	1.96
Vivienda, servicios de conservación, energía eléctrica y combustibles	8.96	9.55	9.78	8.19
Alquileres brutos	2.83	1.81	3.25	2.84
Agua	1.07	1.17	1.15	0.98
Impuesto predial	0.11	0.03	0.10	0.14
Energía eléctrica y combustibles	4.50	6.34	4.94	3.65
Cuotas por servicios de conservación	0.44	0.20	0.35	0.58
Artículos y servicios para la limpieza y cuidado de la casa, enseres domésticos, muebles, cristalería, utensilios domésticos y blancos	8.55	8.38	7.82	9.13
Artículos y servicios para la limpieza y cuidado de la casa	5.67	6.21	5.03	5.97
Enseres domésticos y muebles	2.00	1.37	1.92	2.25
Cristalería, utensilios domésticos y blancos	0.88	0.79	0.87	0.91
Cuidados médicos y conservación de la salud	3.88	3.87	3.25	4.32
Atención primaria o ambulatoria 5/	2.15	2.59	2.06	2.09
Atención hospitalaria (no incluye parto)	0.80	0.35	0.35	1.26
Durante el embarazo y parto	0.38	0.41	0.34	0.40
Medicamentos sin receta	0.23	0.34	0.26	0.18
Aparatos ortopédicos y terapéuticos	0.27	0.11	0.21	0.35
Seguros médicos	0.04	0.07	0.04	0.04

Continúa

OBJETO DEL GASTO	GASTO TOTAL	NIVEL BAJO 1/	NIVEL MEDIO 2/	NIVEL ALTO 3/
Transporte, adquisición, mantenimiento y accesorios para vehículos y comunicaciones	**14.90**	**10.17**	**13.74**	**17.11**
Transporte, adquisición, mantenimiento y accesorios para vehículos	12.43	9.08	11.84	13.97
Transporte público	4.70	6.37	6.72	2.79
Transporte foráneo terrestre, aéreo y otros servicios especiales de transporte	1.01	0.95	0.74	1.22
Adquisición de vehículos de uso particular, mantenimiento y accesorios para vehículos	6.72	1.76	4.18	9.96
Comunicaciones	2.47	1.09	2.10	3.14
Servicios y artículos de educación, de esparcimiento, paquetes turísticos y para fiestas, hospedaje y alojamiento	**14.68**	**7.27**	**10.67**	**19.70**
Artículos y servicios de educación y servicios de esparcimiento 6/	12.01	6.42	8.97	15.80
Artículos de esparcimiento	1.14	0.58	1.02	1.40
Paquetes para fiestas, turísticos, hospedaje y alojamiento	1.53		0.68	2.51
Artículos y servicios para el cuidado personal, accesorios y efectos personales, otros gastos diversos y transferencias	**8.62**	**7.18**	**7.99**	**9.49**
Artículos y servicios para el cuidado personal	4.32	4.74	4.94	3.76
Accesorios y efectos personales	0.26	0.23	0.24	0.28
Otros gastos diversos y transparencias	4.04	2.22	2.81	5.45

1/ Deciles de ingresos del I al IV.
2/ Deciles de ingresos del V al VIII.
3/ Deciles de ingresos del IX al X.
4/ Se refiere a la parte del ingreso que destinan las familias a la compra de bienes y servicios de consumo final requeridos para cubrir sus necesidades básicas.
5/ Incluye medicamentos con receta.
6/ Incluye material escolar y libros de texto.

CUADRO 2
PRODUCTOS GENÉRICOS INCLUIDOS POR EL PROGRAMA ¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS?

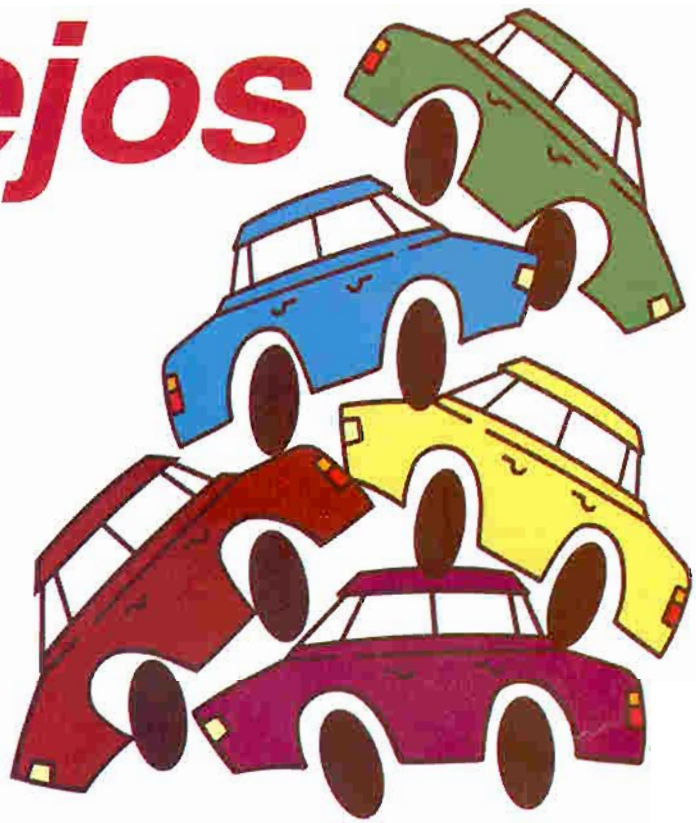
OBJETO DEL GASTO	GASTO TOTAL %	PRODUCTOS			
		GENÉRICOS		ESPECÍFICOS	
		ENIGH 1/ (A)	¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS? (B)	RELACIÓN B-A (%)	¿QUIÉN ES QUIÉN LOS PRECIOS?
Alimentos y bebidas consumidas dentro del hogar	27.91	102	88	86.29	457
Artículos y servicios para la limpieza y cuidado de la casa	5.67	11	9	81.82	54
Enseres domésticos y muebles	2.00	-	-	-	208
Medicamentos con receta	0.67	-	-	-	191
Medicamentos sin receta	0.23	-	-	-	21
Material escolar	1.32	-	-	-	218
Libros de texto	1.40	-	-	-	521
Artículos y servicios para el cuidado personal	4.32	12	8	66.67	40
Total de artículos levantados					1,710

1/ Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, 1994, INEGI.

Fuentes: -INEGI.
-PROFECO.

En autos usados...

Consejos para hacer una mejor compra



La compra de un automóvil usado no es una práctica comercial que se deba hacer «a la ligera»; hay que tomar en cuenta aspectos tan importantes como: verificar la legitimidad de los documentos del vehículo, comprobar que funcionen correctamente sus partes mecánicas y eléctricas, inspeccionar la carrocería minuciosamente, en fin, parece que llevarlo a cabo implica una hazaña, sin embargo, en este espacio le diremos cómo hacerlo y así evitar que la compra resulte un fracaso.

Documentación legítima

Si la compra del coche va a ser de particular a particular, en un tianguis o en un negocio establecido (lote), siempre deberá considerar los siguientes aspectos:

La **documentación del vehículo** es muy importante, por lo que es necesario verificar su autenticidad y que esté completa para evitar ser víctima de una estafa.

Primero, **la factura debe estar endosada y firmada por cada uno de los propietarios anteriores.** Asimismo llame por teléfono al número que debe aparecer al reverso de la misma con el fin de comprobar su veracidad. Para corroborar que la **factura** corresponde al auto que va a comprar, **compare los números de ésta y el tarjetón con los que están impresos en el chasis y en la carrocería, los cuales deben ser iguales.**

Solicite una identificación al vendedor, cuyo nombre debe coincidir con el que aparece en la factura y el tarjetón (si ha sido el único dueño).

Para completar la documentación también debe exigirle la tarjeta de circulación, las placas y la calcomanía correspondiente, así como las calcomanías del pago de tenencias que cubran por lo menos un periodo de cinco años anteriores.

Si los papeles están completos, el siguiente paso es una cuidadosa revisión del vehículo.

De la vista nace el amor

Puede ser que a simple vista le agrade un automóvil porque en la carrocería no se observa ningún

golpe y la pintura está bien cuidada, pero no se deje engañar: **un trabajo de pintura reciente puede esconder imperfecciones, abolladuras u óxido en el metal.**

El doctor Rogelio González Oropeza, jefe del Laboratorio de Control de Emisiones de la Facultad de Ingeniería de la UNAM, habla sobre el tema para la **Revista del Consumidor.**

«Para verificar si el auto tuvo impactos severos no sólo se debe **revisar** la parte exterior de la carrocería, sino también **los interiores del cofre, la cajuela y las salpicaderas, así como examinar si debajo del carro hay golpes en la varillas de la suspensión.**

«A continuación debe verificar si las puertas laterales, el cofre y la cajuela están descuadrados o no cierran bien, ello puede estar ocultando un accidente importante. **Los pilares que van entre las puertas y las salpicaderas delanteras son zonas sensibles donde se notan fácilmente los impactos.**

«**No debe existir óxido** en el interior de la cajuela, las salpicaderas, ni debajo de las puertas».

¿Cómo funciona?

Es muy importante inspeccionar cuidadosamente **el motor**, el cual a primera vista debe verse **limpio**, es decir, sin manchas de aceite o de gasolina porque si las hay significa que presenta fugas debido a una falla mecánica en el motor.

Si no observa ningún rastro de polvo, cabe la sospecha de un arreglo reciente. Por el contrario, una capa superficial y uniforme de polvo puede ser un indicador de que el dueño ha conservado el motor en el estado en que se muestra.

Posteriormente encienda el motor y escuche si conserva una marcha lenta y regular.

«Si el auto arroja humo azul -apunta el doctor González Oropeza- es indicio de que el motor requiere de un ajuste porque está desgastado, y esta reparación implica un costo elevado. Una emisión de humo negro es señal de que el auto necesita afinarse. Después apague el motor y saque la balloneta del aceite, obsérvelo y tóquelo: si está espeso quiere decir que le incorporaron un aditivo o un aceite grueso, lo cual minimiza los ruidos de una máquina en mal estado».

Cuando en el radiador se advierten manchas verdes seguramente el agua se sale. Por otra parte, la batería no debe tener incrustaciones o corrosiones, y las bujías no deben tener agregado ningún tipo de artefacto ni estar húmedas.

Del mismo modo le aconsejamos revisar el estado de los amortiguadores, para ello empuje la carrocería hacia abajo y observe el número de rebotes que da, si son más de tres o cuatro es señal de que están desgastados.

Para inspeccionar el chasis coloque el vehículo en una pendiente o rampa, así es fácil detectar si la caja de cambios o el motor están perdiendo aceite y si hay presencia de oxidaciones.

Asimismo revise los dibujos de las llantas: un desgaste disparejo significa problemas en el tren delantero o que el eje está torcido, o bien, que el auto requiere alineación.

Respecto al sistema eléctrico asegúrese del correcto funcionamiento de las luces bajas, altas e intermitentes; las direccionales, el limpiaparabrisas y la calefacción, así como el radio y el encendedor.

Haga un reconocimiento detallado del interior del coche: revise que los asientos no estén hundidos ni rasgados o húmedos; los cinturones de seguridad deben funcionar sin problemas.

«Los asientos que tienen fundas -señala nuestro entrevistado- impiden ver las condiciones en que se encuentran, así es que tenga cuidado.

«Por otro lado, no confíe en la cantidad de kilómetros que marca el contador, ya que puede estar alterada; le sugerimos que compare el número exhibido con el estado de los tapices y los neumáticos: si registra menos de 40 mil kilómetros de recorrido el vehículo aún debe tener las llantas originales».

El doctor González Oropeza apunta que «debido a las estrictas normas impuestas para controlar el nivel de emisión de gases, los autos modelo 1991 en adelante deben tener forzosamente un convertidor catalítico, por lo que el interesado en la compra de un auto usado debe saber si lo tiene incluido, porque de lo contrario, ese gasto tendrá que correr por su cuenta».

Por último le recomendamos que antes de cerrar la operación de compraventa de un vehículo acuda a la Procuraduría General de Justicia (PGJ), o la oficina más cercana a su domicilio, y solicite que le informen si el auto que desea adquirir está libre de irregularidades legales.

En el D. F. las oficinas de la PGJ se encuentran ubicadas en la avenida México-Coyoacán núm. 1635 (entre Amores y Adolfo Prieto), colonia del Valle.

Esperamos que esta guía le sea de utilidad para hacer una buena compra.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Facultad de Ingeniería, UNAM.
-Revista CCV, núm. 54, mayo de 1995, Santiago, Chile.
-Folleto Cómo comprar un auto usado, PROFECO.

Proyecto de NOM para la compraventa de autos usados

Pensando en el beneficio de quien adquiere y realiza la compra de un auto usado, dentro del Programa de Normalización de este año se tiene contemplado realizar un proyecto de Norma Oficial Mexicana (NOM), en el cual se establezcan los requisitos de información comercial que deben cubrir todas aquellas personas físicas o morales dedicadas a la compraventa y/o prestación del servicio de consignación de vehículos usados; asimismo se considera que los contratos de adhesión utilizados deberán estar registrados ante la Procuraduría Federal del Consumidor.

FUENTES: -Diario Oficial de la Federación del 22 de abril de 1996.
-Facultad de ingeniería, UNAM.
-Dirección General Jurídico Consultiva, PROFECO.

15 consejos básicos para usuarios de tarjetas de crédito

La temporada de fin de año es la época en la que con mayor frecuencia se utilizan las tarjetas de crédito. Aquí le ofrecemos 15 importantes recomendaciones para que usted haga un mejor uso del también llamado «dinero plástico».

1o Evite la «tarjetitis». Es preferible poseer una sola tarjeta de crédito en lugar de varias. Ello le permitirá llevar un control más eficiente de sus gastos y operaciones.

2o Una manera provechosa de utilizar su tarjeta es emplearla sólo para fines específicos. Haga una lista de lo que realmente necesita adquirir y delimite lo que puede pagar con ella, sin que se exceda de su presupuesto mensual. Una forma de programar sus gastos con la tarjeta es incluir en su presupuesto el pago de la cuota mínima.

3o Procure evitar el uso de la tarjeta cuando se acerque la «fecha de corte», pues de lo contrario el periodo de crédito con que usted contará para liquidar su deuda se reduce.

4o Tenga en cuenta que todo crédito que se ejerza mediante compras y uso de servicios no causa intereses si liquida la totalidad del importe dentro de los 20 días naturales siguientes a la fecha de corte.

5o Procure llevar un control personal de los gastos efectuados con su tarjeta para poder cotejarlos con el estado de cuenta que le envía el banco.

6o Intente hacer un balance de la frecuencia con que utiliza la tarjeta para que lo compare con sus ingresos mensuales, los adecue y no gaste de más. De esta forma evitará pagar los intereses correspondientes, o bien, ponderar si es mejor esperar a reunir el pago en efectivo.

7o Procure no disponer de dinero en efectivo por medio de la tarjeta, a menos que sea un caso de verdadera emergencia, ya que las comisiones por este servicio también varían notablemente en forma mensual y de un banco a otro. Lo más conveniente es checar las variaciones de interés antes de decidirse por retirar efectivo. Dicha información puede obtenerla en los periódicos o preguntando en la misma sucursal bancaria en la que abrió su cuenta.

8o Dado que los intereses varían mes con mes, y para evitar que éstos se acumulen, es conveniente que pague una proporción mayor a la que le exige el estado de cuenta, lo anterior con el fin de disminuir su deuda y los intereses.

9o Si desea utilizar la tarjeta para hacer sus compras es mejor pagar el total de sus adquisiciones en forma mensual para así evitar el incremento de su deuda. Si no tiene la capacidad de pago para cubrir puntualmente el total de sus gastos le sugerimos, en la medida de lo posible, limitar sus compras e incluso evitarlas.

10o El pagar sólo la cuota mínima lo convierte en un deudor permanente en tanto no opere una reducción sustancial de las tasas de interés. De ahí que es recomendable realizar pagos mensuales de por lo menos el 25 por ciento de su deuda inicial con el fin de aminorar la carga financiera bajo las actuales tasas de interés.

11o Procure pagar el total del saldo antes de la fecha límite, de esta manera podrá mantener un financiamiento mayor, pues evitará pagar intereses o comisión, salvo en el caso de disponer de dinero en efectivo.

12o Nunca firme un *voucher* en blanco, exija que sea llenado en su presencia, así evitará posteriores dolores de cabeza.

13o Evite dar a conocer a otras personas su número confidencial y tenga siempre a la mano los números telefónicos para reportar su tarjeta en caso de extravío.

14o Si al revisar su estado de cuenta no está de acuerdo con algún cargo efectuado, lo más conveniente es acudir inmediatamente a su sucursal y manifestar su inconformidad.

15o En caso de robo o extravío, repórtelo inmediatamente a la institución que expidió su tarjeta para que se boletine y entre en vigor a partir de ese momento el seguro correspondiente.

Es importante que anote la fecha, la hora y el nombre de la persona que recibió el reporte, por si se requieren aclaraciones posteriores.

Finalmente, si la demanda o queja que usted expone ante la institución que le expidió la tarjeta de crédito no le es favorable, puede acudir a la Comisión Nacional Bancaria y de Seguros de su localidad. En el D. F., diríjase a Insurgentes Sur núm. 1844, P. B., colonia Florida, o bien, llame al 724-69-00.

Recuerde que si el banco le envía una tarjeta de crédito que no solicitó ni necesita, lo mejor es rechazarla porque de inmediato le cargarán la cuota de uso de la misma.

Ma. Guadalupe Cruz.

Consejos prácticos

Para la compra de planchas de vapor

Anteriormente, la faena de planchar era cansada y fastidiosa porque algunas prendas requerían de un trapo húmedo o rociarlas con agua para que el alisado fuera óptimo; por otra parte, existía el riesgo de que la plancha se sobrecalentara y en cualquier momento la ropa quedara «hecha trizas».

Sin embargo, hoy en día esta actividad se ha facilitado gracias a las modernas planchas de vapor.

Novedades que benefician

Las planchas de vapor han mejorado sus funciones cada vez más, lo que ha permitido agilizar el alisado de la ropa.

La principal innovación ha sido el control de la salida del vapor, que va desde una emisión mínima para prendas delicadas hasta una salida «extra vapor» para deshacer aquellas arrugas persistentes.

El trabajo de rociar manualmente la ropa quedó atrás, ahora las planchas de vapor tienen integrado un rociador y en algunas se puede regular la cantidad de agua.

En el termostato -mecanismo encargado de regular la temperatura- encontramos que algunos modelos indican con números el mínimo y el máximo de calor, otros, en cambio, especifican la temperatura que requiere cada tipo de tela.

Para evitar que en el depósito de agua se acumulen residuos minerales, o que el sistema de vapor se obstruya con la pelusa que desprende la tela, hay marcas que incluyen un mecanismo de autolimpieza que se activa por medio de un dispositivo integrado a la plancha.

Algunos de estos artefactos cuentan con protectores térmicos de autorrestablecimiento, por medio de los cuales se desconecta el calefactor en caso de que la plancha llegue a sobrecalentarse.

El agua utilizada para llenar la plancha tiene que ser desmineralizada en algunos casos, lo cual implica un gasto adicional, sin embargo ya hay modelos que utilizan agua de la llave.

Otra novedad es la ranura localizada en el filo de la base de la plancha, que permite planchar la tela que está abajo de los botones.

Ciertas marcas tienen un recubrimiento de teflón en la base para evitar que las fibras sintéticas se adhieran y se quemen.

Hay planchas que cuentan con un indicador luminoso que señala que la temperatura deseada ha sido alcanzada.

Por último, determinadas marcas poseen en su estructura un guardacable que es funcional y cómodo para conservarlo en buenas condiciones.

Antes de comprar...

Antes de comprar una plancha de vapor debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Primero verifique cuáles son los tipos de telas que predominan en su ropa, si son de las que necesitan ser humedecidas, una plancha de éstas es lo más recomendable.
- La mayoría de las planchas de vapor consumen arriba de 1,000 watts, lo cual implica un alto gasto de energía.
- Recuerde que algunos de estos aparatos requieren de agua desmineralizada o destilada y esto representa un gasto adicional.
- En caso de que a la base se le adhieran aprestos o almidón, límpiela con un detergente abrasivo, salvo en el caso de que tenga una capa de teflón, o si el manual indica otro procedimiento de limpieza. Lo anterior es importante porque al estar tapados los orificios la capacidad de planchado disminuye.
- Antes de adquirir una plancha de vapor cerciórese del perfecto funcionamiento de cada una de las partes móviles.
- Revise los términos de la garantía (vigencia y forma de hacerla efectiva) y verifique la existencia de centros de servicio en su lugar de residencia.
- Asegúrese de que el aparato tenga un instructivo de uso y mantenimiento, el cual deberá estar redactado en idioma español.

Planchando, cuidando y economizando

Para economizar energía y mantener en buenas condiciones el electrodoméstico trate de planchar de una sola vez y sin interrupciones toda la ropa, pues durante las pausas el artefacto mantiene la temperatura seleccionada, es decir, continúa gastando electricidad; asimismo, desconectarla cada vez que se interrumpe la tarea aumenta el gasto de energía.

Posteriormente clasifique las prendas según el tipo de tela y la temperatura adecuada para su planchado, seleccione primero las que requieren menos calor y continúe con las que necesitan mayor calor.

Siga estrictamente las indicaciones de planchado, en caso de que la prenda no las incluya use poco calor y nada de vapor para las telas sintéticas; poco vapor en los casos de seda y lana; y máximo vapor para las piezas de algodón o lino.

Después de usar la plancha coloque la perilla del termostato en el valor mínimo; al desconectarla tome con la mano el cuerpo de la clavija, nunca jale el cordón.

Antes de guardarla, verifique que esté completamente fría y vacíe el depósito del agua.

Como puede observar, amigo consumidor, estas sencillas recomendaciones le permitirán hacer una mejor compra.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Sondeo en tiendas de autoservicio y especializadas.
-Folleto Cómo comprar aparatos para el hogar, PROFECO.

CALIDAD DE hornos de microondas

Introducción

Este estudio se realizó con el objetivo de informar al consumidor lo referente a la calidad, características, facilidades de uso y precios de las marcas y modelos de hornos de microondas con mayor presencia en el mercado nacional.

Asimismo, con la presente investigación pretendemos dar a conocer los resultados del estudio de calidad de los hornos de microondas a los representantes de marca, fabricantes y comercializadores con el fin de que mejoren o continúen ofreciendo la calidad que presentan sus artículos.

Cómo se diseñó el estudio

El presente análisis incluyó a **10 marcas** y **32 modelos** de hornos de microoudas; participaron aparatos que están dentro del rango de capacidad de 0.6 a 0.9, 1.0, 1.1, 1.2, 1.5 y 1.6 pies cúbicos, considerando a los que tienen convección (dorado). Como es costumbre, el estudio se basó en la normatividad oficial vigente, empleando para ello diferentes Normas Oficiales Mexicanas.

¿Qué pruebas se aplicaron?

Información al consumidor: Se verificó que los equipos presentaran en una parte visible y que no fuera fácilmente borrable la siguiente información:

- Razón social del fabricante, Marca registrada o ambos; Leyenda «Hecho en México» o, en su caso, país de origen; Marca y modelo del producto; Símbolo de au-

Recomendaciones de compra

Al momento de adquirir un horno de microondas tenga en consideración:

. El espacio que destinará para este equipo. No olvide que en el mercado existen soportes especiales opcionales.

. El tamaño promedio de los alimentos que cocinará (existen diversas capacidades interiores de hornos, las más comunes van desde 0.6 hasta 1.8 pies cúbicos, siendo estos últimos capaces de cocinar un pavo de dimensiones regulares en su interior).

. El tamaño de los trastes que empleará; si cuenta con recipientes demasiado grandes considere que será necesario comprar otros más pequeños.

. Lo indicado en los tres puntos anteriores, junto con el precio de venta, deben ser los parámetros a considerar en cuanto al tamaño de horno que necesita.

. El consumo de energía que representa el empleo de estos equipos. En promedio, un horno de microondas requerirá la energía necesaria para encender a la vez entre 9 y 16 focos de 100 watts.

. Pregunte por la potencia de la cavidad en watts, que es la potencia real que se le suministra al alimento durante el calentamiento y no la marcada como consumo total del horno. Un horno podrá presentar el mismo consumo, pero potencia en cavidad diferente. A mayor potencia en cavidad, más rapidez de calentamiento, pero también mayor consumo de energía.

. Seleccione el horno con las funciones automáticas que desee: encendido, operación de un toque, uno o varios minutos de calentamiento, preparación de alimentos determinados (palomitas de maíz, papas, arroz, cenas congeladas, desayunos congelados, legumbres frescas, alimentos dietéticos, pescados, etc., algunos le permiten la selección de diversas raciones o tamaños para cada uno de estos alimentos), deshielo, recalentado, etcétera, a fin de que realmente pueda emplearlos.

Tome en cuenta que puede tener otras funciones como: bloqueo de seguridad para niños, cocinado por etapas, reloj, tiempo para reposo, dorador, etc.

. El tipo de control que mejor se adapte a sus necesidades los hay digitales y de perillas.

. Algunas compañías importadoras o distribuidoras ofrecen en la compra del horno, adiestramiento para un correcto empleo de este tipo de equipos, para tal efecto pregunte en la tienda si tienen está facilidad por parte de la marca que adquirió.

. Revise si el equipo que le ofrecen presenta manual de uso en español (algunos textos cuentan incluso con sugerencias para una mejor operación, recetas, etc.); factura de compra y garantía por escrito, en español y haciendo mención del periodo, forma y lugar para hacerla efectiva.

torización para su fabricación, venta y uso (NOM): Tensión nominal en volts; Corriente nominal en amperes; Frecuencia de operación en hertz; Potencia nominal de consumo en watts; y Notas precautorias.

Análisis del instructivo y garantía: Se comprobó que cada una de las muestras contara con una póliza de garantía y un instructivo de funcionamiento, los cuales deberán estar en idioma español y especificar en forma clara la vigencia de la garantía, restricciones y alcances, así como los centros de atención donde podrá hacerse efectiva la misma.

Acabados: Por inspección visual se revisó que las muestras no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, tanto en el cuerpo como en la cavidad del horno, que pusieran en peligro la integridad física de los usuarios.

Capacidad de descongelamiento: Se introdujo un vaso de precipitado que contenía 250 gramos de hielo, después se programó el horno durante un tiempo de dos minutos en la función de descongelamiento; posteriormente se midió la cantidad de agua descongelada y la energía consumida por el horno.

Velocidad de calentamiento: Dentro del horno se colocó un vaso de precipitado con medio litro de agua destilada. Se programó el horno para que funcionara dos minutos en su potencia máxima; con la variación de las temperaturas inicial y final, y la medición de la energía consumida por el horno, se obtuvo la velocidad de calentamiento.

Seguridad eléctrica: Se utilizó un medidor de alta resistencia; se conectó una punta al cable de ali-

Recomendaciones de seguridad

Lea todas las instrucciones antes de usar el aparato y siga las «precauciones específicas para evitar posibles exposiciones a la energía de microondas» indicados en el manual de operación.
. El horno debe aterrizarse. Conéctelo solo a una toma de corriente adecuadamente aterrizada, si no la tiene puede conectar la terminal de tierra a una varilla de la casa, con el propósito de drenar posibles fugas de corriente.
. Algunos productos, como huevos enteros y frascos de vidrio cerrados, pueden explotar, por lo tanto no deben calentarse en este tipo de horno.
. No use químicos o vapores corrosivos en el aparato, ya que está específicamente diseñado para calentar, cocer o cocinar alimentos, no para uso industrial o de laboratorio.
. Si el cordón eléctrico o la clavija están dañados, si no ha funcionado adecuadamente, si está dañado o ha sido golpeado no utilice el aparato.
. No cubra o bloquee las aberturas de ventilación o de cualquier otro tipo.
. No almacene ni use el aparato a la intemperie, ni cerca del agua como de un fregadero, una alberca o el piso mojado.
. No sumerja el cordón ni la clavija en líquido alguno.
. Mantenga el cordón eléctrico alejado de superficies calientes.
. No opere el aparato si la puerta no cierra herméticamente o queda floja cuando está cerrada y llévelo a reparar.

Para reducir el riesgo de incendio en el interior del horno:
A. No cueza los alimentos durante largos periodos. Vigile el aparato si utiliza papel, plástico o de otro tipo para el proceso de cocción.
B. Quite los alambres que se usan para cerrar bolsas de papel o de plástico antes de colocarlos en el horno.
C. Si algún material del horno se incendiara, mantenga la puerta cerrada, apáguelo, desconéctelo, y baje el interruptor de energía.
D. No use el interior del horno para propósitos de almacenamiento. No deje productos de papel, utensilios de cocina ni alimentos dentro del horno.

Si el horno está instalado como parte de una cocina integral observe las siguientes instrucciones:
A. No opere ningún aparato que se caliente ni electrodomésticos debajo del aparato.
B. No monte la unidad encima o cerca de un aparato electrodoméstico que produzca calor.
C. No monte la unidad encima de un fregadero.
D. No ponga nada arriba del horno cuando esté operando.

mentación y la otra al chasis del equipo, a fin de medir el aislamiento eléctrico en megaohms.

En condiciones normales de operación se midieron las fugas de corriente: colocando en el interior del horno un vaso de precipitado con medio litro de agua se calculó la fuga de corriente por medio de una resistencia normalizada de acuerdo con la norma de referencia.

Hermeticidad (fuga de microondas): Se verificó que el aparato fuera totalmente hermético. Para ello se colocó un vaso de precipitado con medio litro de agua en el interior del horno, luego se seleccionó la función de cocción alta y un tiempo de dos minutos, la inspección se efectuó con un medidor de fugas electromagnéticas en recorridos verticales, horizontales y diagonales alrededor del gabinete, la puerta y el tablero de controles, así como en las aberturas de ventilación para detectar posibles fugas de microondas.

Desconexión automática: Dentro del horno se colocó un vaso de precipitado con medio litro de agua, a la máxima potencia y durante un tiempo de dos minutos. Antes de terminar el lapso establecido, con las medidas de seguridad necesarias se abrió la puerta para verificar que el proceso de cocción se interrumpiera, así como detectar con un «medidor de fugas de microondas» cualquier anomalía que se llegase a presentar.

Eficiencia: Conociendo los valores de velocidad de calentamiento y los kilowatts/hora que consumió el aparato, se determinaron las kilocalorías que el agua absorbió, así como los kilowatts/hora que el aparato empleó por consumo de energía eléctrica, haciendo la relación Kcal agua/Kw/h consumo. Lo

anterior determinó la eficiencia del aparato.

Con el propósito de interpretar mejor el estudio fue necesario resumir los parámetros de calidad en esta forma:

- Eficiencia: Engloba la velocidad de calentamiento y eficiencia.
- Seguridad: Se tomaron en cuenta las pruebas de seguridad hacia el usuario, fugas de microondas, seguridad eléctrica y acabados.

Los resultados parciales y la evaluación global de calidad obtenida por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio, lo invitamos a visitarnos en Insurgentes Sur núm. 1228, 7º piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, Distrito Federal, o bien, llámenos al 559-73-77 extensión 243, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

Cómo funciona su horno de microondas

Las microondas son una forma de energía similar a las ondas de radio, de televisión y a la luz del día.

Todo emite microondas: el lavaplatos, la cafetera, hasta las personas. Sin embargo, generalmente, las microondas se dispersan hacia afuera y desaparecen sin causar ningún efecto. El horno de microondas, sin embargo, ha sido construido de tal manera que toma ventaja de la energía. La electricidad se convierte en energía de microondas por medio de un tubo magnetrón, luego las microondas son enviadas al área de cocinado por las ranuras que se encuentran en los lados del horno. Una mesa giratoria está ubicada en el interior del horno. Las microondas no pueden atravesar las paredes de metal del horno, pero pueden penetrar materiales como vidrio, porcelana, algunos plásticos, y papel, los cuales son los materiales con los que se fabrican los platos aptos para microondas (microondables).

Las microondas por sí mismas no calientan los utensilios: éstos a veces se calientan por el calor que genera la comida, es decir, por conducción.

Un electrodoméstico seguro. El horno de microondas, entre los electrodomésticos, es uno de los más seguros. Cuando la puerta se abre el horno deja de producir microondas automáticamente. El propósito es que mientras la energía de microondas ha sido convertida en calor durante el proceso de calentamiento, las microondas han sido totalmente con-sumidas. Por lo tanto, no queda ningún «residuo» en la comida que ha sido cocinada en un horno de este tipo.

El horno de microondas convencional es capaz de cocinar muchos tipos de alimentos, sin embargo, no puede utilizarse para dorar, salvo que el periodo de cocción en carnes sea mayor a 15 minutos, en cuyo caso el «dorado» será tenue. Debido a esto existen diversas marcas que ha dotado a los hornos con resistencias eléctricas, y únicamente de esta forma es posible «cocer» y «dorar» los alimentos.

Dado que las microondas se reflejan en los utensilios de cocina metálicos, no es posible el empleo de este tipo de materiales en los trastes que se introducen en el horno. Algunos recipientes de plástico, vidrio y cerámica presentan un alto contenido de partículas metálicas en su construcción y/o decorado, lo cual resulta evidente al calentar un alimento y observar que después de apagarse el horno el recipiente está más caliente que el alimento.

Actualmente, el horno de microondas se utiliza principalmente para el recalentado de alimentos y la preparación de palomitas de maíz y sopas; sin embargo el uso que se le puede dar es casi ilimitado, por ejemplo de descongelamiento, horneado, gratinado, rehidratado, etcétera.

Lo que usted necesita conocer acerca de utensilios y cubiertas

No es necesario comprar todos los utensilios de cocina nuevos, ya que muchas piezas pueden utilizarse exitosamente en el horno de microondas.
Los siguientes utensilios para cocinar y recalentar son recomendables para utilizarse en el horno de microondas en forma segura:
. Cerámica de vidrio (Pyroceram).
. Vidrio resistente al calor (Pyrex).
. Plásticos para uso en el horno de microondas.
. Platos de papel no reciclado.
. Vajillas par uso en el horno de microondas tales como «stoneware» y porcelana.
. Platillo asadero (no exceda el tiempo de precalentamiento recomendado. Siga las instrucciones del fabricante).
Por otro lado, no es recomendable utilizar:
. Metales.
. Papel reciclado.
. Vidrio no resistente al calor.
. Plástico que no sea para horno de microondas (recipientes de margarina).
Para saber si un plato puede utilizarse en el horno, colóquelo vacío con una taza con agua, y prenda el horno en alta potencia durante 30 segundos. Si el plato se calienta demasiado, no debe usarse.
Las siguientes cubiertas son ideales para que se transmita la microonda y que los alimentos no salpiquen en el interior.:
. Las toallas o servilletas de papel son buenas para cubrir alimentos para recalentarlos y absorber la grasa al cocinar tocino.
. El papel encerado puede utilizarse para cocinar y recalentar.
. La envoltura de plástico que está especialmente marcada para el uso en el horno de microondas, se puede usar para el cocinado y el recalentado. No permita que la envoltura de plástico toque la comida. Perfore esta para que escape el vapor.
. Las tapas para horno de microondas, son una buena elección ya que el calor se mantiene cerca del alimento y apresura el cocinado.
. Las bolsas para cocinar en horno son buenas para carnes grandes o alimentos que necesitan ablandarse. No use alambres metálicos para cerrar las bolsas; puede utilizar hilo o cinta adhesiva. Recuerde perforar la bolsa para que el vapor pueda escapar.

Recomendaciones de limpieza

. Apague el horno y desconecte el cable de alimentación antes de limpiarlo.
. Mantenga el interior del horno limpio. Si hay salpicaduras de líquidos o alimentos adheridos a las paredes, límpielo con un paño húmedo y suave; si está muy sucio puede usar un detergente suave. No es recomendable el uso de limpiadores abrasivos (como detergente en polvo).
. La superficie exterior del horno puede limpiarse con un paño y jabón suave. Para prevenir defectos en la operación del horno, no debe entrar nada de agua por las ranuras de ventilación.
. Cuando efectúe la limpieza del panel de controles mantenga la puerta abierta para evitar ponerlo en funcionamiento en forma accidental. Si el panel de controles se moja, límpielo con un paño suave. Posteriormente presione el pulsador STOP/RESET para limpiar la ventanilla indicadora.
. Puede suceder, cuando el horno se opera en condiciones demasiado húmedas y no indica mal funcionamiento de la unidad, que se acumule vapor en el interior o alrededor de la puerta del horno, si eso sucede límpielo con un paño suave.
. La bandeja de vidrio debe limpiarse frecuentemente antes de lavarla, espere que esté completamente fría.

Acerca del cocinado en horno de microondas

. Ponga atención al tiempo de cocción. Cocine la menor cantidad de tiempo indicado y añada más a medida que se necesite. El sobrecalentamiento puede ocasionar que los alimentos humeen o se incendien.
. Cubra los alimentos mientras los cocina, revise la receta o el libro de cocina para ver las sugerencias de estas cubiertas, ya que pueden ser: toallas de papel, papel encerado, envolturas de plástico para microondas o una tapa.
. Si es posible mueva los alimentos de afuera hacia el centro del plato una vez o dos durante el cocinado. Si se trata de pollo o hamburguesas voltéelos para acelerar la cocción.
Revise el cocimiento. Algunas señales de cocción son:
- El alimento lanza vapor por todos lados, no sólo por los bordes.
- El centro inferior del plato está muy caliente al tocarlo.
- Las articulaciones de los muslos del ave se mueven fácilmente.
- La carne y las aves pierden el color rosado.
- El pescado se pone opaco y el tenedor entra y sale fácilmente.

Recomendaciones de uso

. Para evitar posibles daños a usted y al horno, antes de operarlo lea el manual para su instalación y manejo.
. Evite emplear trastes metálicos o con dorados de ese material, podrían producir chispas durante el funcionamiento del horno y reducir o finalizar su vida útil.
. Los papeles encerados, plásticos para cubrir o trastes para uso en horno de microondas por lo general presentan las leyendas «Microwave Safe» o «Para uso en Horno de Microondas» o «Microwavable».
. Si dispone de trastes y no sabe si éstos pueden emplearse con su horno, lleve a cabo la siguiente prueba: en el recipiente en cuestión, coloque una taza con agua, ponga en funcionamiento el horno durante un minuto, retire el recipiente, si encuentra el recipiente más caliente que el agua u observa durante la prueba chispas en el interior de su horno, es indicio de que éste recipiente no es apto para usarlo en el horno.
. Nunca ponga a calentar alimentos contenidos en recipientes herméticamente sellados; el vapor que se genera adentro puede hacer que explote.
. Para evitar que las paredes interiores del horno sean salpicadas de grasa y otros alimentos, cubra los recipientes con tapas, papeles o plásticos, **sin sellar el recipiente.**
. Evite usar su horno para «secar» ropa o papeles, podría producirse un incendio.
. Si cocina verduras (papas, jitomates, etc.) o frutas enteras, perfórelas para permitir la salida de aire y/o vapor del alimento, de otra manera, podrían despedazarse debido a la acumulación de vapor en su interior.
. Mantenga limpia la cavidad de su horno.
. Envíe su horno, en caso de ser necesario, sólo a Centros de Servicio autorizados por la marca y/o fabricante o importador de su equipo.
. **Nunca opere el horno sin alimentos en el interior.**
. En caso de que su horno no cuente con bloqueo de seguridad, para evitar que se dañe en caso de encender el equipo accidentalmente, es recomendable colocar una taza con agua en el interior mientras no lo emplee.
. Es recomendable contar con una línea de alimentación eléctrica capaz de soportar 15 Amperes para emplear su horno.
. Para limpiar el horno caliente en la potencia más alta dos tazas de agua contenida en un recipiente para un litro durante 5 minutos o hasta que hierva, permita reposar el agua dentro del horno durante 2 minutos, retire el vapor de las paredes con un trapo limpio, seco y suave; si desea retirar malos olores de su horno, añada el jugo de un limón en el agua mencionada.
. Evite cocinar huevo en su cascarón; en caso de requerirlo, perfore con un alfiler o aguja el cascarón, así como la membrana interior y coloque el huevo en una base.
. No ponga a recalentar en su horno huevos duros (cocidos), pues pueden explotar.
. Durante el descongelado es recomendable no hacerlo a la potencia máxima, pero sí voltear en varias ocasiones el alimento para que se descongele parejo y no alcance a cocerse en las partes en donde se genera mayor calor.
. Los alimentos densos tienen un tiempo de preparación mayor, durante el cual es recomendable acomodar el alimento en el recipiente o girarlo; los alimentos de texturas delicadas se preparan mejor a potencias reducidas.
. Si calienta papillas u otros alimentos líquidos o semi líquidos revuélvalos durante el proceso, para lograr un calentamiento uniforme; asimismo, si es un recipiente chico, de ser posible póngalo en un costado de la charola giratoria, ello reducirá el tiempo de calentamiento.

Glosario

Tiempo de cocimiento (*Cook time*): Programación de tiempos de cocinado que el alimento requiere en segundos o minutos.

Potencia de cocinado (*Cook power*): Controla la cantidad de energía de microondas que se debe usar para cocinar. A mayor valor, mayor potencia o «velocidad de cocimiento».

Detector de temperatura (*Temp. probe*): Instrumento empleado para que el horno identifique la temperatura del alimento y se apague cuando llegue a la temperatura programada, normalmente es un detector que se introduce en el alimento.

Mantenimiento de alimento caliente (*Keep warm*): Mantiene calientes los alimentos ya cocidos por un tiempo determinado.

Descongelado automático (*Auto defrost*): Ajusta el tiempo, el nivel de energía y el tiempo de reposo, de acuerdo con el peso del alimento, el cual debe conocerse para seleccionarlo adecuadamente.

Convección (*Convection*): Se emplea para dorar los alimentos mediante una resistencia eléctrica, combinando alternadamente el ciclo de microondas y convección, a fin de tener un dorado exterior y un cocimiento interior mucho mejores.

Inicio, Programación (*Start, enter*): Orden de inicio de una función que se haya programado.

Apagado/Cancelar (*Off/Cancel*): Orden para eliminar la función seleccionada.

Reloj (*Clock*): Función que señala la hora del día.

Funciones instantáneas: Palomitas (*Pop Corn*), pizza, papas cocidas (*Baked potatoes*), Cena (*Dinner plate*), Roles, panqués (*roll, muffin*), carne (*meat*), pescado (*fish*).

Estas funciones se programan de acuerdo con el peso o la cantidad de alimento.

Menú en Español (E): Se refiere a la posibilidad de saber qué función está desempeñando el horno -a través de su visualizador o *display*- en idioma español.

Teclado en Español (TE): Indica las diferentes opciones de funcionamiento en español.

Selección de peso en kilogramos (PK): Cuando se desea calentar o descongelar un alimento, el usuario debe indicar el peso en kilogramos (muchos aparatos presentan este dato en libras).

Sensor de cocción (SC): Dispositivo para conocer el grado de cocción de un alimento.

Número de niveles de potencia (NP): Cantidad de niveles de calentamiento.

Programado del cocinado en varias etapas (PC): Opción que permite calentar el alimento en una serie de etapas preestablecidas por el usuario.

Opciones preestablecidas (CT): Cantidad de opciones preestablecidas para calentar determinados alimentos.

Máxima potencia durante un tiempo determinado (CM): Permite calentar los alimentos a máxima potencia.

Bloqueo de seguridad para niños (SÑ): Si la puerta del horno se abre accidental o intencionalmente, se activa un mecanismo de seguridad que evita cualquier irradiación hacia afuera.

Extracción de vapores después del cocinado (EV): 3 ó 4 segundos después del cocinado de un alimento se pone en funcionamiento de forma automática un extractor de aire. Esto evita que se impregnen los olores de los alimentos en la cavidad del horno.

Autodemostrativo del funcionamiento del horno (AD): Opción que permite al usuario seguir los pasos de calentamiento o cocinado de alimentos a través del visualizador (*display*) del horno.

Número de minutos máximo del *timer* (T). Tiempo máximo de programación de las funciones del horno.

Apagado automático para evitar sobrecalentamiento (AA): Cuando el horno ha funcionado de manera continúa demasiado tiempo y existe el riesgo de que se dañe por sobrecalentamiento, el aparato se apaga de manera automática.

Calculador de calorías (CC): Función que permite conocer la cantidad de calorías que tiene un alimento.

Ponderación de hornos de microondas

1. Prueba: Velocidad de calentamiento

1.1 Hornos con capacidad de 0.6, 0.7, 0.8, 1.5 y 1.6 pies³

=>55° C	Excelente
45° C a 54.9° C	Bueno
35° C a 44.9° C	Regular
<35° C	Deficiente

1.2 Hornos con capacidad de 0.9, 1.1 y 1.2 pies³

=>50° C	Excelente
45° C a 54.9° C	Bueno
40° C a 44.9° C	Regular
<40° C	Deficiente

1.3 Hornos con capacidad de 1 pie³

=>60° C	Excelente
50° C a 59.9° C	Bueno
40° C a 49.9° C	Regular
<40° C	Deficiente

1.4 Hornos con capacidad de 1.3 pies³ (convección)

=>45° C	Excelente
40° C a 44.9° C	Bueno
35° C a 39.9° C	Regular
<35° C	Deficiente

Marca / Modelo	Evaluación global	Precio ($)	Origen	Información al consumidor	Garantía (años)	Características adicionales	Eficiencia	Capacidad de descongelamiento	Seguridad hacia el usuario
H. M. con capacidad de 0.6 a 0.8 pies cúbicos									
Daewoo KOR-649B	96	1,210.00	Corea	Completa	1	NP (10), PC, CM, T (99), AA			
Panasonic NN-5462A	92	2,088.90	E. U.	Incompleta	2	PK, NP (6), PC, SÑ, EV, AA			
Goldstar MA-6805	92	1,056.00	Corea	Completa	1	NP (5), SÑ, T (60)			
H. M. con capacidad de 0.9 pies cúbicos									
Daewoo KOR-804M	100	1,304.60	Corea	Completa	1	PK, NP (10), PC, CT (3), CM, T (99), AA			
Samsung NW-5554W	96	1,864.50	Corea	Completa	2	TE, NP (10), PC, CT (9), CM, SÑ, EV, AD,T (99), AA			
Sanyo EM-704-T	92	1,762.00	Singapur	Completa	1	NP (10), PC, CT (1), CM, SÑ, AD, T (99), AA			
H. M. con capacidad de 1.1 pies cúbicos									
Panasonic NN-6953	100	3,518.90	E. U.	Completa	2	E, PK, NP (6), PC, CT (14), SÑ, EV, AD, T(99), AA, CC			
Samsung MW-6554W	98	1,644.50	Corea	Completa	2	TE, NP (10), PC, CT (9), CM, SÑ, EV, AD,T (99) AA			
Samsung MW-6552N	96	2,035.00	Corea	Completa	2	TE, NP (10), PC, CT (9), CM, SÑ, EV, AD, T (99) AA			
Goldstar 1167M	96	1,644.50	Corea	Completa	1	E, TE, PK, NP (10), PC, CT(5), CM, SÑ, EV, T(99)			
Blue Point MCW-4011	90	1,534.50	Corea	Completa	1	PK, NP(10), PC, CT(6), CM, SÑ, T(99), AA			
H. M. con capacidad de 1.1 pies cúbicos (convección)									
Panasonic NN-6953	100	3,848.00	Japón	Completa	2	E, PK,SC, NP(6), PC, CT(8), SÑ, EV, AD, T(99), AA,CC			
Goldstar MH-1177M	96	2,249.00	Corea	Completa	1	TE, PK, NP(10), PC, CT(10), CM, SÑ, EV, T(99)			
Samsung MB-6544W	94	2,761.00	Corea	Completa	2	TE, NP(10), PC, CT(9), CM, SÑ, EV, AD, T(99), AA			

Marca / Modelo	Evaluación global	Precio ($)	Origen	Información al consumidor	Garantía (años)	Características adicionales	Eficiencia	Capacidad de descongelamiento	Seguridad hacia el usuario
H. M. con capacidad de 1.5 pies cúbicos									
Goldstar MS-157AM	98	2,007.50	Corea	Completa	1	E, TE, PK, NP(10), PC, CT(6), CM, SÑ, EV, T(99)			
Samsung MW-8554W	96	1,864.50	Corea	Completa	2	TE, NP (10), PC, CT (9), CM, SÑ, EV, AD,T (99) AA			
Sanyo FM-930T	96	2,178.00	Singapur	Completa	1	NP (10), PC, CT (3), CM, SÑ, AD, T(99), AA			
Samsung MW-8552W	94	2,156.00	Corea	Completa	2	TE, NP (10), PC, CT (9), CM, SÑ, EV, AD, T (99) AA			
Blue Point MCW-4015	92	1,815.00	Corea	Completa	1	PK, NP(10), PC, CT(6), CM, SÑ, T(99), AA			
H. M. con capacidad de 1.5 pies cúbicos (convección)									
Sharp R-9H66	100	5,016.00	Tailandia	Completa	2	SC, NP (10), PC, CT (28), CM, SÑ, EV, AD, T(99)			
Whirlpool MC8130XAQ-1	92	5,137.00	Corea	Incompleta	1				
Panasonic NN-7954	90	6,379.00	Japón	Completa	2	E, PK, SC, NP (6), PC, CT (8), SÑ, EV, AD, T(99), AA, CC			
H. M. con capacidad de 1.2 pies cúbicos									
Sanyo EM-804T	98	1,672.00	Singapur	Completa	1	NP (10), PC, CT (1), CM, SÑ, AD, T(99), AA			
Goldstar MS-127AM	96	1,611.50	Corea	Completa	1	E, TE, PK, NP(10), PC, CT (6), CM, SÑ, EV, T (99)			
Whirlpool MT-6120XBQ-0	94	1,936.00	E.U.	Incompleta	1				
Sharp R-4A84	94	2,061.00	E.U.	Completa	2	NP (10), PC, CT (18), CM, SÑ, EV, AD, T (99)			
Whirlpool MT-5120XAQ-0	90	1,815.00	E.U.	Completa	1				
Packard Bell HMO-1294	90	1,754.50	Corea	Completa	1	NP (10), PC, CT (1), CM, SÑ, T(99), AA			

Marca / Modelo	Evaluación global	Precio ($)	Origen	Información al consumidor	Garantía (años)	Características adicionales	Eficiencia	Capacidad de descongelamiento	Seguridad hacia el usuario
H. M. con capacidad de 1.6 pies cúbicos									
Sharp R-5A56	94	5,830.00	Tailandia	Completa	2	NP(10), PC, CT(14), CM, SÑ, EV, AD, T(99)			
H. M. con capacidad de 1.0 pies cúbicos									
Daewoo KOC-961C	100	1,976.50	Corea	Completa	1	PK, NP (10), PC, CM, T(99), AA			
Daewoo KOR-1D2M	96	1,410.00	Corea	Incompleta	1	PK, NP(10), PC, CT(3), T(99),AA			
Majestic MW-10H	96	1,650.00	Corea	Completa	1	NP(10), PC, CT(2), CM, EV, T(99), AA			

2. Prueba: Eficiencia

2.1 Hornos con capacidad de 0.6, 0.7, 0.8, 0.9, 1.1, 1.5 (convección) y 1.6 pies³

De acuerdo con lo establecido en 1.1, pero en lugar de ° C se considera en %

2.2 Hornos con capacidad de 1.0 pies³

De acuerdo con lo establecido en 1.3, pero en lugar de ° C se considera en %

2.3 Hornos con capacidad de 1.1 pies³

De acuerdo con lo siguiente:

=>55° C	Excelente
50° C a 54.9° C	Bueno
45° C a 49.9° C	Regular
>45° C	Deficiente

3. Prueba: Descongelamiento

3.1 Hornos con capacidad de 0.6, 0.7, 0.8, 0.9, 1.5 y 1.6 pies³

=>125 ml	Excelente
100 ml a 124 ml	Bueno
50 ml a 99 ml	Regular
<50 ml	Deficiente

3.2 Hornos con capacidad de 1.0 y 1.1 pies³ (convección)

=>100 ml	Excelente
70 ml a 99 ml	Bueno
40 ml a 69 ml	Regular
<40 ml	Deficiente

3.3 Hornos con capacidad de 1.1 pies³

=>150 ml	Excelente
125 ml a 149 ml	Bueno
100 ml a 124 ml	Regular
<100 ml	Deficiente

3.4 Hornos con capacidad de 1.4 pies³

=>150 ml	Excelente
130 ml a 149 ml	Bueno
110 ml a 129 ml	Regular
<110 ml	Deficiente

EXCELENTE

BIEN

REGULAR

DEFICIENTE

4. Puntuaciones para cada una de las calificaciones

Prueba	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Velocidad de calentamiento	20	18	16	14
Descongelamiento	20	18	16	14
Eficiencia	20	18	16	14
Fuga de microondas*	10	8	6	4
Seguridad eléctrica*	10	8	6	4
Acabados*	10	8	6	4
Información al consumidor	10	8	6	4

JAMÓN, JAMÓN

En esta ocasión, le mostramos cómo elaborar en casa dos tipos de jamones sabrosos, económicos y fáciles de preparar.

JAMÓN COCIDO

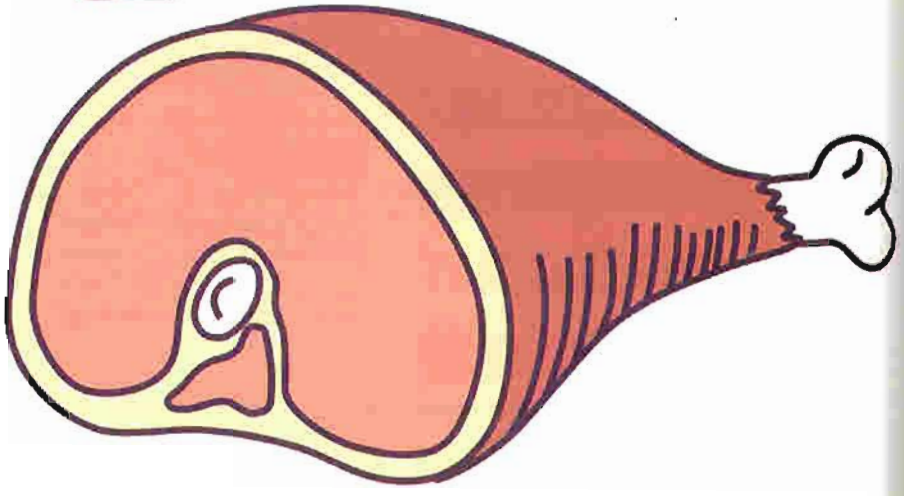
Ingredientes
(para preparar 1 kg)

- 1 kg de bisteces de pierna de cerdo, bien aplanados
- 2 cucharaditas de sal común
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pastilla de vitamina C* de 500 mg hecha polvo
- 1 cucharadita de fosfato de sodio*
- 1 pizca de nitrito de sodio o sal de cura*
- 1 1/2 tazas de agua

* Estos productos se pueden adquirir con proveedores para empacadoras de carnes frías o en farmacias grandes.

Preparación:

1. Se prepara una salmuera para el curado de la carne disolviendo la sal, el azúcar, la vitamina C, el fosfato de sodio y el nitrito de sodio en el agua.



2. Los bisteces (que deben estar muy bien aplanados, casi desgarrados) se limpian, se les quitan la grasa y los tendones, y se colocan en un recipiente de plástico o de vidrio.

3. Posteriormente se agrega la salmuera y con una pala de madera se mezcla todo muy bien, ejerciendo una ligera presión sobre la carne.

4. Se coloca el recipiente, sin tapar, dentro del refrigerador (bajo el congelador), durante 12 ó 16 horas para que se cure la carne.

5. Es recomendable remover la mezcla con la pala cada 5 ó 6 horas y mantenerla en refrigeración.

6. Transcurrido el tiempo de curado se vacía el contenido del recipiente en una bolsa de plástico de 25 x 35 cm, comprimiendo la carne. La bolsa se cierra con un nudo o con un hilo, de manera que quede lo más apretada posible.

7. A continuación, en una olla con agua hirviendo se introduce la bolsa con la carne, procurando que quede totalmente sumergida. El tiempo de cocción es de 70 minutos a partir de que el agua hierva nuevamente con la carne.

8. Al finalizar ese lapso, el jamón se enfría bajo el chorro del agua y se coloca en refrigeración durante 1 ó 2 horas para su total enfriamiento; una vez frío estará listo para su consumo.

9. El jamón que se obtiene mediante esta tecnología se debe conservar en refrigeración, de esta manera se mantiene en buenas condiciones hasta por tres semanas.

JAMÓN SERRANO

Ingredientes
(para preparar 1 kg)

- 1 trozo de pierna de cerdo (aproximadamente 1 kg)
- 1/2 kg de sal común
- 1 cucharadita de nitrito de sodio o sal de cura*
- 4 tazas de agua
- 1/2 kg de azúcar
- hilo grueso en cantidad suficiente

** Este ingrediente se puede adquirir en farmacias grandes o con proveedores para empacadoras de carnes frías.*

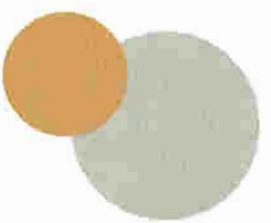
Preparación:

1. Se disuelve en el agua una pizca del nitrito de sodio, dos cucharaditas de sal y una cucha-radita de azúcar. Esta salmuera se vacía sobre el trozo de pierna de cerdo y éste se coloca en el refrigerador por dos días para que el nitrito, la sal y el azúcar penetren perfectamente.

2. Transcurrido ese tiempo, el trozo de carne de retira y se seca muy bien.

3. En un recipiente se mezcla la sal, el nitrito y el azúcar restantes para preparar la salmuera seca.

4. El trozo de carne se frota y se cubre totalmente con esta mezcla. Después se coloca en un recipiente y se mete al refrigerador, donde deberá permanecer a lo largo de tres semanas. En los primeros 3 ó 4 días la carne soltará un líquido, mismo que deberá desecharse. Es importante mantenerla cubierta con la salmuera.



5. Pasadas las tres semanas en refrigeración, la carne se lava con agua tibia para retirar la sal, se seca perfectamente con un trapo limpio y se unta con manteca. Si lo desea le puede espolvorear pimienta, ajo, cebolla en polvo o una mezcla de hierbas de olor.

6. La carne se envuelve en una tela de tejido abierto, como la manta de cielo, la tela con la cual se confeccionan las camisetas, o bien, las telas desechables para limpieza.

7. El jamón se deja madurar por cinco días colgado en un lugar fresco antes de consumirlo. Si se guarda de esta manera irá perdiendo humedad, pero se conserva en buen estado durante tres meses aproximadamente. En refrigeración le durará hasta seis meses.

Verduras precocidas congeladas

Para la sobrevivencia y subsistencia del hombre, los métodos para conservar los alimentos han sido una tarea primordial, y haciendo referencia a esto, en este artículo le decimos cómo preparar verduras precocidas congeladas, las cuales se conservan sin perder sus propiedades nutrimentales de cuatro a seis meses.

En esta ocasión escogimos la coliflor, el brócoli, los chícharos, la zanahoria y las espinacas para realizar esta tecnología doméstica.

Elaboración

- Primero lave perfectamente las verduras , si va a preparar espinacas desinféctelas en un litro de agua y agregue media cucharadita de sal; déjelas ahí durante diez minutos. Este proceso se aplica a todas las verduras que sean de hojas (acelga, col, lechuga, etcétera).
- Córtela en trozos que no excedan de cuatro centímetros. En el caso de las espinacas, no es necesario cortarlas, se pueden utilizar las hojas enteras.
- Enseguida se procede al método de escaldado que consiste en sumergir la verdura en agua hirviendo. En ese momento el agua disminuirá su ebullición, deje la verdura hasta que el agua empiece a hervir de nuevo, y apáguela inmediatamente.

Tratándose de hojas verdes como las espinacas, sumérjalas en el agua hirviendo sólo durante 30 segundos.

- Ahora retire la verdura del agua hirviendo y sumérjala en un recipiente con agua fría. Déjela ahí hasta que esté completamente fría. Posteriormente sáquela y déjela escurrir perfectamente.
- Después introduzca la verdura en una bolsa de plástico, procurando que quede cerrada herméticamente y anótele la fecha de elaboración. Por último guárdela en el congelador.

Este procedimiento permitirá que las verduras conserven las mismas propiedades nutrimentales que tenían en el momento de haber sido escaldadas, por ello es recomendable usar verduras muy frescas.

Se recomienda que cuando las vaya a utilizar, en caso de que requiera freírlas u hornearlas, las descongele a temperatura ambiente. Si las va a incorporar a un caldo hágalo directamente.

Este proceso de conservación de verduras ayuda ahorrar tiempo al cocinar. ¿Qué le parece?

Test o pruebas de embarazo

¿Qué tan *confiables* son?

Cuando una mujer decide someterse a la prueba de embarazo realizada por un laboratorio clínico, necesita esperar de dos a tres días para conocer el resultado. Ahora, con los llamados «*test* o pruebas de embarazo» que se comercializan en las farmacias y se pueden efectuar en casa, usted sabrá la respuesta en un lapso que va ¡de 2 a 5 minutos!

Pero, ¿este resultado será confiable?, ¿qué tan efectivos y precisos son estos agentes de diagnóstico?

Ante estas interrogantes, algunos especialistas en la materia comparten sus puntos de vista con la **Revista del Consumidor**.

El mercado de los «*test* de embarazo»

La década de los ochenta marcó la entrada de las «pruebas de embarazo» al mercado mexicano, indica el señor Víctor Gil Ávila, gerente de ventas de Diagnóstica, perteneciente a los laboratorios Merck Mexicana, S. A.

«Se estima que, en la actualidad, al año se ponen a la venta alrededor de 5 millones de *test* en nuestro país, de los cuales el 80 por ciento son de origen extranjero y el resto de manufactura nacional».

Aun cuando hay una fuerte competencia entre los fabricantes y la aceptación del producto es cada vez mayor, «las consumidoras prefieren realizarse este tipo de pruebas en un laboratorio clínico, ya que el hecho de que el resultado esté avalado por un especialista les da más seguridad», señala Víctor Gil Ávila.

La tecnología empleada en la fabricación de estos artículos «avanza a pasos agigantados, lo que ha permitido que sean más sensibles, rápidos y precisos para detectar el embarazo en etapas muy tempranas», explica nuestro entrevistado.

Cómo detectar el embarazo

En el mercado hay tres tipos de prueba:

- Tarjeta, sobre la cual se debe depositar con un gotero una determinada cantidad de orina.
- Tira reactiva, misma que se sumerge parcialmente en un recipiente que contenga orina.
- Bolígrafo, cuya punta porosa se tiene que impregnar con orina.

«La manera en que funcionan estas pruebas -explican la doctora Martha Gurría Rafols, jefa del Departamento de Agentes de Diagnóstica, de la Secretaría de Salud, y el doctor Manuel Estrada Cortínez, jefe de laboratorio de la Clínica núm. 8 del IMSS- es provocando una reacción 'antígeno-anticuerpo', es decir, la parte de la tarjeta, tira reactiva o bolígrafo sobre la que se debe depositar la orina tiene fijas unas partículas de anti-hCG (anticuerpos de Gonadotropina Coriónica, hormona que se produce durante el embarazo) coloreadas artificialmente por el fabricante; asimismo se agregan partículas de un antígeno -proteínas de origen animal o vegetal-, que sirven para controlar la realización de la prueba. Al entrar en contacto la orina con esta zona, las partículas anti-hCG se rehidratan, **lo que da como resultado una coloración que indicará la existencia o no del embarazo, en un tiempo de 2 a 5 minutos máximo».**

El licenciado Fernando Espinosa Abdala, director general de Representaciones e Investigaciones Médicas, S. A. de C. V., que comercializa el *test* de embarazo **Predictor**, indica que la prueba puede falsearse si la persona está bajo tratamiento hormonal para aumentar su fertilidad. Otras hormonas, antibióticos, analgésicos o la píldora anticonceptiva no afectan el resultado de esta prueba.

Por su parte, el doctor Arturo Vega Saldaña, subdirector de Servicio y Atención a la Mujer, de la Dirección General de Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud, afirma que «**la efectividad de estos productos es superior al 99 por ciento, siempre y cuando la usuaria siga cuidadosamente las instrucciones de uso.** Recientemente se lanzó al mercado la nueva generación de pruebas de embarazo, que ya no exigen recolectar la muestra de orina en un recipiente, (procedimiento que a varias mujeres les resulta complicado), porque la forma del producto (similar a un bolígrafo) permite humedecerlo directamente al orinar; la lectura del resultado puede efectuarse en dos minutos aproximadamente. Son de utilidad en un diagnóstico precoz de embarazo, ya que la prueba puede hacerse **el mismo día en que a la mujer le correspondería su menstruación o al día siguiente**», a diferencia de los *test* que existían hace 2 ó 3 años, con los que la consumidora tenía que esperar dos semanas a partir de la fecha en que debía comenzar su periodo menstrual para que el resultado fuera confiable.

Aun siendo así, el doctor Arturo Vega apunta: «Ante la confirmación de un embarazo mediante este tipo de *test* **es indispensable acudir al médico**, ya que la mujer embarazada debe cuidar su alimentación e ingesta de vitaminas; incluso en caso de que el resultado sea negativo es necesario consultar al especialista para que él determine qué está causando la ausencia de menstruación.

«Generalmente -enfatiza nuestro entrevistado-, las consumidoras prefieren ir a un laboratorio clínico para realizarse el estudio, por la confianza que les inspira el resultado, aunque tarden dos o tres días en saberlo, además el precio de un *test* es más elevado -cuestan entre 90 y 120 pesos aproximadamente- que el de un laboratorio (de 60 a 80 pesos)».

Algunas recomendaciones

«Para garantizar la seguridad de las consumidoras, los *test* o pruebas de embarazo, tanto de origen nacional como extranjero, deben estar debidamente registrados ante la Secretaría de Salud, por lo que **antes de adquirirlos es necesario revisar que indiquen el número de registro en la envoltura**», aclara la doctora Gurría Rafols.

«En el caso de los **productos de importación** se les solicita a los fabricantes un **certificado para exportar ese artículo, expedido por el ministerio de salud de su país**, en el que se estipule que el producto no presenta ningún problema o restricción. Además deben presentar un certificado que asegure que efectivamente se comercializa dicho producto.

«Cuando alguna de estas pruebas no viene certificada -continúa la doctora Gurría-, se tiene que realizar aquí en México un protocolo de investigación en una institución del sector salud para comprobar que el reactivo funciona adecuadamente.

«En cuanto a los *test* que se producen en nuestro país, se evalúan en instituciones como el Instituto Nacional de Perinatología, el IMSS, o el Laboratorio Nacional de Salud, entre otras».

La jefa del Departamento de Agentes de Diagnóstica puntualiza que «los factores que se revisan en estos productos son la sensibilidad (cantidad mínima de hormona Gonadotropina Coriónica que pueden detectar los reactivos); la precisión de la reproducción de los resultados (evaluación de los resultados de uno o varios lotes de una misma marca, los cuales no deben presentar variaciones significativas); la especificidad (que no haya factores que interfieran y puedan provocar un resultado falso); así como los instructivos, que deben ser absolutamente claros».

La doctora Gurría Rafols finaliza: «Lo que ha quedado de manifiesto con estas valoraciones es que los actuales *test* son muy sensibles, ya que **diez días después de la fecha de la concepción se puede detectar un embarazo**».

Amiga lectora, la principal recomendación que podemos hacerle en lo que respecta al uso de este tipo de pruebas de embarazo es que sin importar si el resultado fue positivo o negativo acuda posteriormente al médico para que le prescriba los cuidados o tratamientos respectivos, según sea el caso.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Departamento de Agentes de Diagnóstica, SS.
-Subdirección de Servicios y Atención a la Mujer, SS.
-Gerencia de Ventas de Diagnóstica, Laboratorios Merck Mexicana, S. A.

Perros guías

Una tarea *destacada y noble*

Los invidentes son personas que se desenvuelven dentro de la sociedad como cualquier otro individuo que posee todas sus facultades, aunque para ello necesitan de instrumentos que los ayuden a transitar tanto en espacios reducidos como en grandes calles o avenidas. En esta ocasión haremos especial referencia a los **perros guías.**

El perro guía está educado y entrenado especialmente para guiar y proteger a quien carece del sentido de la vista; esto es, han sido entrenados para conducirlo por las calles sin el riesgo de que se caiga, se tropiece, se golpee o sufra cualquier tipo de accidente. dicha mascota tiene la capacidad de esquivar todos los obstáculos que se encuentren en su camino, tales como: ramas, cables, ventanas, casetas telefónicas, coladeras destapadas, etcétera.

Asimismo detecta entradas y salidas, escaleras de cualquier tipo, asientos vacíos, vehículos, ascensores, banquetas; también conduce a su dueño hacia las zonas de ascenso y descenso de cualquier medio de transporte público.

¿Cómo se identifica a un perro guía?

Un perro guía puede ser fácilmente identificado, pues posee las siguientes características:

1. El arnés es una armadura de piel que va sobre el lomo del perro, por medio del cual el ciego mantiene un contacto directo para que lo guíe.

2. La correa se coloca igual que el arnés, es decir, sobre el lomo del perro, lo que permite dirigirlo y controlarlo.

3. El collar metálico, de donde se sujeta la correa, sirve para un mejor control del perro.

Por consiguiente, todo aquel perro que no lleve puestos estos aditamentos, o lleve algún otro extra como bozal, pechera o collar de cuero, no es ni debe considerársele un perro guía. Por ejemplo, no puede usar bozal pues se asfixiaría, ya que al guiar realiza un esfuerzo y necesita abrir el hocico para respirar; además de que representaría un castigo y el perro perdería toda la seguridad en sí mismo y la confianza en su amo.

Cómo se comporta un perro guía ante diversos factores

Gracias a la disciplina tan estricta con la que es entrenado un perro guía es fácil reconocerlo, ya que si entra a un restaurante o a cualquier establecimiento donde se vende comida, su comportamiento no cambiará en lo absoluto, ya que tiene un horario y un lugar específico para comer. Mientras trabaja no se inquieta por el olor de los alimentos. Del mismo modo hace sus necesidades fisiológicas en el lugar y hora determinados por su amo. Además es responsable del cuidado de su dueño, de modo que jamás se peleará con otros perros ni agredirá a otro ser humano. Por lo anterior, las personas pueden acercarse al ciego con toda confianza y ayudarlo a cruzar una calle o abordar algún medio de transporte; también puede acariciarse al perro,

siempre y cuando esté echado o sentado y su amo esté de acuerdo.

De igual manera, los pasajeros y los conductores de medios de transporte como microbuses o autobuses deben recordar que el asiento posterior inmediato al del conductor es el lugar reservado para los discapacitados, y es el lugar más adecuado para los ciegos y su perro guía; los demás usuarios no deben temer que el perro los lastime.

Para facilitar el transporte del invidente con su perro guía, la gente debe ceder el paso y no se le debe llamar al perro con la voz, con sonidos o con señas ni ofrecerle comida.

Es importante recordar que las calles representan un peligro constante para los invidentes, sin embargo, el perro guía hace gala de todas su habilidades para que su amo no sea atropellado, se caiga o se golpee; por ejemplo, cada vez que el ciego y su perro descienden de un autobús o un microbús ignora si el vehículo se ha detenido a media calle, frente a un bache, de un puesto o incluso entre un grupo de automóviles que se disputan el paso y no se percatan de la presencia del ciego, sin embargo el perro está entrenado para conducir rápidamente a su amo hacia un lugar en donde no corra peligro.

¿Cómo se adiestra a un perro guía?

Las escuelas especializadas se encuentran ubicadas en Estados Unidos (Michigan, California, Nueva York, etcétera); por medio de donaciones estas escuelas los ofrecen a los invidentes a quienes se les brinda un curso de adaptación y entrenamiento.

Sin embargo existen aspectos más específicos en lo que se refiere al animal; los perros guía son seleccionados genéticamente. Cuando son cachorros se les somete a pruebas psicológicas, emocionales, de temperamento, de nerviosismo, de resistencia física y de situaciones de peligro. Estas pruebas garantizan la inteligencia, la docilidad y la sociabilidad del animal.

Los primeros meses de vida, los perros deben aprender a convivir con los seres humanos.

Alrededor de los nueve meses de edad, cuando alcanza su talla normal, regresan a la escuela para iniciar su entrenamiento formal, aprenden a obedecer, a ser estrictamente disciplinados y, lo más importante, a responsabilizarse por la vida de las persona que llevan a su lado, como una extensión de su propio cuerpo.

La fase culminante de dicho entrenamiento tiene lugar durante el

mes de adaptación entre el ciego y el perro. Esto ocurre cuando el perro tiene aproximadamente un año de edad. Por su parte, el invidente que aspira a contar con la invaluable ayuda de un perro guía debe ser mayor de 18 años, tener una estabilidad emocional comprobada y la plena conciencia de que adquiere la responsabilidad de procurarle una vida sana, limpia y disciplinada.

El ciego debe acoger en forma amorosa al perro guía como un miembro más que comparte su espacio y que permanece siempre a su lado; resulta cruel y contraproducente confinarlo al patio o al jardín, como si fuera un estorbo. Es evidente que si al ciego o a las personas que lo rodean no les gustan los perros, el arduo entrenamiento del animal se convertirá en un terrible fracaso.

Cuando el ciego regresa a su lugar de origen con su perro guía, éste descubrirá lo maravilloso que resulta ser una persona independiente y segura, gracias al extraordinario trabajo que desempeña su perro guía.

Colaboración de Martha Celia Luce Gutiérrez. Licenciada en lengua y literatura inglesas; acompañada por «Shötzy», su perra guía.

De «vigorizantes» sexuales y otros mitos

Desde que el hombre es hombre ha tratado de indagar la forma de prolongar o intensificar la vitalidad sexual. Para ello ha desarrollado técnicas y elaborado productos, comúnmente conocidos como «vigo-rizantes sexuales» o «afrodisiacos», supuestamente excitantes -naturales y químicos-, con el fin de despertar el deseo o prolongar su capacidad amatoria.

A pesar de las promesas de éxito con las que suelen comercializarse estos productos, algunos han causado daños a quienes los usan, debido a sus componentes tóxicos y a sus efectos colaterales; muchos otros, aunque inocuos, sencillamente han sido un completo fraude a la buena fe y al bolsillo del consumidor.

En busca del elixir

Las referencias más remotas sobre los vigorizantes sexuales se encuentran en el libro del *Génesis*. Por ejemplo, allí se cuenta que Raquel le dio de comer a Jacob la raíz de la mandrágora con el fin de que aumentara su capacidad sexual y así ella pudiera concebir un hijo.

Quizá por lo anterior, durante la Edad Media la raíz de la mandrágora ejerció una notable influencia. Su celebridad se debió a que su forma tenía semejanza a la figura humana, tal vez por ello la mandrágora se vendía a los consumidores a precios muy altos, pues la gente daba crédito a las cualidades que se le atribuían. Sin embargo hubo numerosos casos de envenenamiento por su causa.

Tanto en la antigüedad como en nuestros días, el hombre en su anhelo por restaurar su capacidad amatoria recurría y sigue haciéndolo, a todo aquello que promete el efecto deseado.

Por ejemplo, aún hoy en día prevalece la creencia de que ciertos alimentos poseen una influencia afrodisiaca en el hombre, tales son los casos del perejil, zanahoria, huevo, vegetales verdes, aceite de hígado de pescado, aguacate, soya, cebolla, chile y pulque. Otros alimentos que se suponen útiles para estos menesteres son la jalea real, polen, nopal, ajo, alga espirulina, raíz, *ginseng* -que se cree tiene el poder de estimular las glándulas

hormonales-, así como los ostiones, camarones y otros mariscos.

En cuanto a los tés y los fármacos o sustancias químicas, el mercado ofrece una gran variedad de pomadas, pastillas, gotas, soluciones, suspensiones, cápsulas y líquidos auxiliares, tanto para la estimulación sexual de la mujer como para mantener la rigidez del miembro masculino; ejemplo de lo anterior es la popularmente llamada «yumbina», utilizada para estimulación femenina, que puede resultar tóxica debido a que es un alcaloide que se emplea para aumentar la actividad sexual del ganado. Pero en dosis altas puede ocasionar problemas muy serios a la salud.

Vigorizantes al alcance de todos

Hoy en día el mercado de los «vigorizantes sexuales» ha perfeccionado sus estrategias de mercado al incorporar productos industrializados o combinados con ingredientes químicos que abaratan los costos de producción y ensanchan los márgenes de ganancia.

Así, este mercado le ofrece al consumidor productos de diferentes características, los cuales van desde «fragancias» y «ungüentos», hasta pomadas, pastillas, cremas, lociones, líquidos y cápsulas, entre otros, todos ellos fraudulentos. Sus precios oscilan entre $ 1.50 y $ 500.00 o más

Algunos de estos productos resultan inocuos para la salud, pero no para el bolsillo; en cambio, otros repercuten peligrosamente en el organismo de quien los consume, principalmente aquellos que utilizan en su preparación la hormona masculina (testosterona).

Al respecto, en el mundo de los vigorizantes encontramos desde fragancias que prometen «rendirse de amor a cada tres o cuatro mujeres»: existen también aquellos en forma de *spray* que aseguran «prolongar por más tiempo las relaciones sexuales, combatiendo la impotencia y evitando la eyaculación precoz»: hay cremas tanto para hombres como para mujeres que ofrecen «lograr una relación más duradera»; tabletas que afirman «aumentar la cantidad y la calidad de los espermas, fortalecer la columna vertebral, tonificar la próstata, combatir la fatiga y la debilidad sexual, y ayudar a estimular el crecimiento del miembro masculino, así como ampolletas de agua destilada.

Por ejemplo, se dio un caso en Guadalajara, Jalisco, donde dos mujeres vendían ampolletas (a precios que iban de los $ 100.00 a los $ 500.00) que aseguraban que tenían aroma de «feromonas», las cuales prometían resultados extraordinarios para la actividad sexual; sin embargo se comprobó que la supuesta mejoría en su capacidad amatoria había sido un fraude.

Este ejemplo pone de manifiesto que los fraudes en la materia están a la orden del día y hacen urgente la necesidad de estar informados antes de tomar alguna determinación al respecto.

¿Peor el remedio que la enfermedad?

A propósito de la interrogante sobre quiénes consumen este tipo de productos «vigorizantes», el doctor Carlos Pacheco Gahbles, especialista en urología del hospital «Manuel Gea González», señala: «Este tipo de medicamentos, que en ocasiones son empíricos y de uso indiscriminado, son utilizados generalmente por el paciente que ha tenido o tiene algún tipo de disfunción sexual.

«Por lo general -continúa el especialista- estos productos no tienen una base científica; por lo común son medicamentos que carecen de un control de calidad y son producidos por laboratorios de dudosa reputación.

«La mayoría de ellos utilizan como ingrediente principal para sus productos la testosterona, que es una hormona masculina la cual en un momento dado puede ayudar a estimular la actividad sexual en el varón. Sin embargo, si las personas que producen los niveles adecuados de hormonas ingieren como tal esta sustancia, su organismo la va a desechar; además, lo que puede ser todavía más grave es que causa problemas colaterales, como la predisposición a desarrollar tumores -cáncer de próstata, por lo común- y un crecimiento anormal de la próstata».

Respecto a los motivos por los que el individuo adquiere este tipo de productos o fármacos compuestos a base de testosterona, el doctor Silverio Alonso López, director del Hospital de zona núm. 8 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), asevera que «la gente adquiere estos artículos por desconocimiento de su fisiología hormonal. Cada individuo tiene un ciclo o un ritmo de vida sexual distinto.

«Puede ser que un individuo adulto entre 20 y 45 años tenga un promedio de un coito diario, pero otros tendrán una actividad sexual cada tercer día, lo cual es absolutamente normal.

«Desafortunadamente los médicos generales recetan dichos productos de forma irresponsable, pues los especialistas en urología o ramas afines saben que éstos predisponen a **la aparición del cáncer de próstata**», apunta el doctor Alonso López.

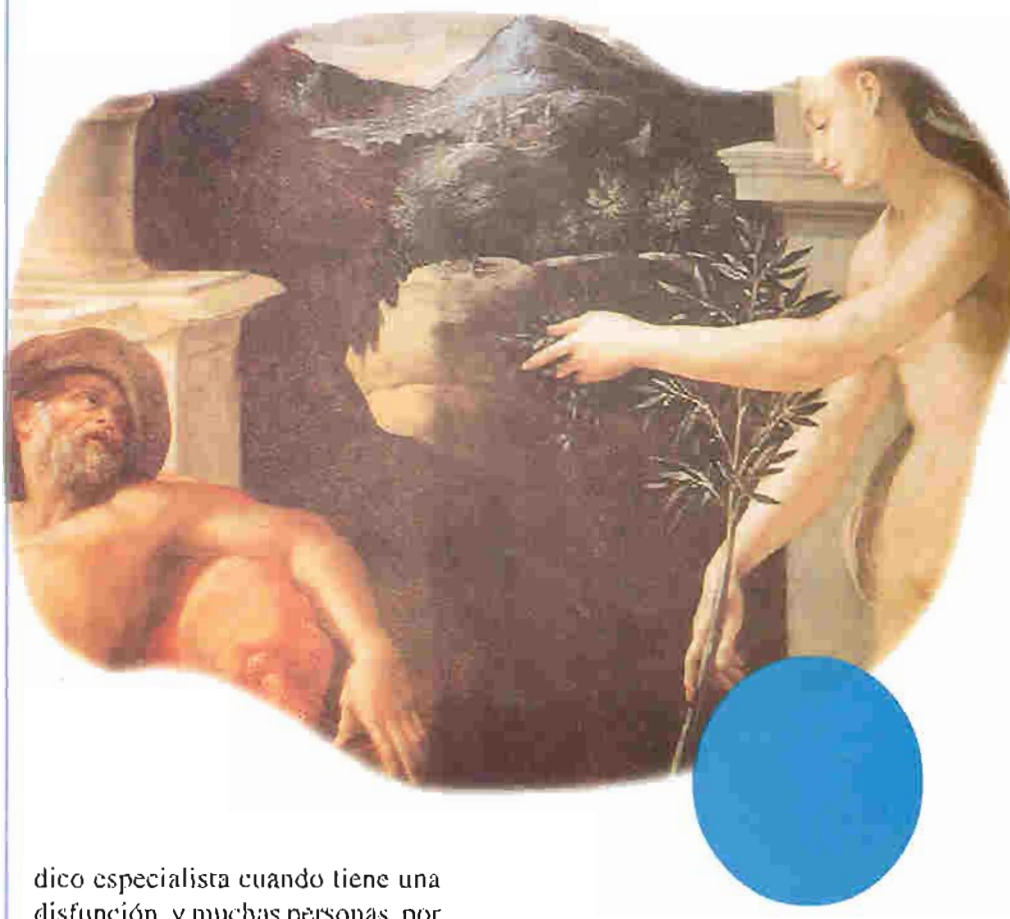
«Asimismo, los efectos colaterales se pueden presentar a corto y a largo plazo. Es decir, si a un individuo le recetan testosterona a los 20 años cuando llegue a los 45 años será un seguro candidato a este tipo de cáncer; si es un adulto entre los 40 ó 45 años, es muy factible que en pocos años tenga un problema grave en la próstata.

«El 90 por ciento de los pacientes que presentan cáncer de próstata se debe a que tuvieron algún problema con la testosterona. Esto nos alerta del gran riesgo al consumir 'vigorizantes' que contengan dicha hormona».

Acudir al especialista

Cuando se presente un caso de disfunción sexual lo más recomendable es acudir al especialista y no hacer caso a los consejos de amigos o vecinos.

Al respecto, el doctor Alonso López menciona que «la idiosincrasia del mexicano le impide ir al médico especialista cuando tiene una disfunción, y muchas personas, por pena o pudor, evitan este tipo de consulta.



«Asimismo -indica el especialista-, en el ámbito de la disfunción sexual es rarísimo que se registre una patología de índole fisiológica. **Los urólogos, andrólogos o endrocrinólogos, son los únicos médicos capacitados para realizar un examen minucioso de índole orgánica.** pero generalmente los casos que se presentan son de origen conductual.

«La mayoría de los casos se solucionan con una psicoterapia y se les receta un placebo -medicamentos inocuos-, nunca hormonas.

En caso de disfunción sexual, los especialistas recomiendan lo siguiente:

-Acudir al médico general, quien lo deberá enviar al especialista.

-No ingerir ningún producto que contenga testosterona, porque el uso de este tipo de vigorizantes puede contribuir a la aparición del cáncer de próstata.

-Recuerde que la automedicación puede acarrear reacciones dañinas, y es muy probable que «el remedio sea peor que la enfermedad».

No olvide que en cuestiones de salud no hay mejor vigorizante que la información científica y especializada.

Miguel G. Prieto

Fuentes: -Hospital «Manuel Gea González».
-Instituto Mexicano del Seguro Social.

¿Se le sube el colesterol? ¡Es tan fácil romper un corazón!

La idea de que mientras no se manifieste molestia alguna en el organismo implica que no hay que preocuparse de nada ha llevado a desencadenadas por demás mortales, pues existen las llamadas «enfermedades silenciosas» que perjudican directamente al corazón.

Actualmente en nuestro país **las enfermedades del corazón constituyen la primera causa de muerte**: entre los factores de mayor riesgo se encuentran la hipertensión arterial, el tabaquismo, el sedentarismo, el estrés y **el colesterol, que en elevadas concentraciones** puede provocar problemas cerebrales y, en casos extremos, gangrena en las piernas.

El colesterol y su corazón

El colesterol es un lípido que se encuentra principalmente en los productos de origen animal, aunque nuestro organismo también lo produce a través del hígado y el intestino.

Contrariamente a lo que se cree, el colesterol es un componente esencial para la realización de algunas funciones orgánicas, pues gracias a él se forman:

- Las sales biliares, sin las cuales no se pueden digerir ni absorber las grasas de la dieta.
- La vitamina D3, que en realidad es una hormona encargada de regular la absorción intestinal de calcio.
- Las hormonas esteroides, como la progesterona (necesaria durante el embarazo y el ciclo menstrual) y las endrógenas y estrógenas (responsables de los caracteres sexuales secundarios masculinos y femeninos).

Sin embargo, aun cuando nuestro organismo tiene la capacidad de regular los niveles de esta sustancia, nuestros hábitos alimenticios y el estilo de vida son capaces de modificarla y provocar concentraciones en las arterias más pequeñas e importantes del organismo, es decir, las del corazón, el cerebro y las piernas.

Sobre los males que provoca

Se sabe que un nivel de colesterol en la sangre, por encima de los 200mg/dL implica que existe una saturación de éste en las arterias, de ahí que la enfermedad provocada por niveles altos de colesterol

sea la arteriosclerosis.

Para saber en qué consite esta enfermedad y los males que provoca, la **Revista del Consumidor** entrevistó al doctor Román Marques Higuel, jefe de consulta externa del Hospital Regional de zona número 8 del Instituto Mexicano del Seguro Social, quien explica: **La arteriosclerosis es un endurecimiento de las arterias** ocasionado por un cúmulo de colesterol que se adhiere a las arterias, esto es los vasos que llevan la sangre del corazón a los tejidos; en la medida en que aumenta su concentración, dichos conductos se van obstruyendo, lo cual dificulta el paso de la sangre. Cuando el paso ya es imposible provoca un infarto (es decir, la muerte de un tejido) al corazón, cerebral, del intestino o las piernas, entre otros.

Sobre los factores que influyen en la arteriosclerosis, la nutrióloga María del Refugio Carrasco, del Departamento de Educación Nutrimental del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», menciona: «El colesterol es uno de los principales factores que la provoca, pero no es el único; existen otros que también influyen de manera determinante en su aparición, tal es el caso del tabaquismo, la presión arterial alta, la obesidad, la falta de ejercicio, la diabetes y el que algún familiar directo la haya padecido.

«Se ha encontrado -continúa la especialista- que en el caso del tabaquismo, **el inhalar las sustancias que contiene el tabaco provoca que se eleven las famosas LDL (colesterol «malo») y el colesterol «bueno» disminuya**. También se ha podido comprobar que las personas que abandonan el hábito del tabaco disminuyen hasta un 50 por ciento las posibilidades de riesgo de contraer alguna enfermedad coronaria.

«En el caso de la **obesidad** se sabe que las personas con sobrepeso **generan un 20 por ciento más de colesterol**, lo que provoca que la concentración sea mayor».

Finalmente, y aunque no está demostrado al 100 por ciento, se ha observado que cuando se practica alguna **actividad física aumenta el colesterol «bueno»**, por lo que las posibilidades se reducen ampliamente.

Por otro lado, los especialistas coinciden en señalar que **el 80 por ciento de los problemas causados por el colesterol son originados por la dieta** y que el colesterol elevado no presenta síntomas sino hasta cuando ya es demasiado tarde y la persona sufre un infarto.

De ahí la importancia de practicarse un estudio de determinación del colesterol en la sangre a partir de los 25 ó 30 años para tomar medidas preventivas que le permitan disminuir o por lo menos mantener las concentraciones de colesterol elevadas.

Cómo evitar un corazón destrozado

- Procure reducir el consumo de grasas de origen animal como huevo, leche, mantequilla, carne de cordero, cerdo y vaca, embutidos y jamón.
- Consuma mayor cantidad de especies del mar, sobretodo las de color azul como el atún.
- Trate de comer una menor cantidad de azúcares refinados.
- Aumente la ingestión de alimentos ricos en fibra, tales como cereales, legumbres, papas, frutas, verduras y pan integral, ello le ayudará a disminuir el colesterol.
- No se exceda, 300g al día de colesterol son más que suficientes; aunque parezca difícil se puede llevar un control, disminuyendo la ingesta de huevo, fritangas, quesos (principalmente duros como el manchego y el panela), mariscos sobretodo ostiones y camarones), y consumir el resto de los alimentos de origen animal en forma moderada.

Colesterol bueno vs colesterol malo

Aun cuando el colesterol cumple la misma función en el organismo, se ha llegado a clasificar en «bueno» y «malo», la diferencia:

El llamado colesterol «bueno» se le conoce como colesterol HDL por ser el que contiene lipoproteínas de alta densidad, es decir, contiene mayor cantidad de proteínas que de grasa. Esta considerado como bueno para el organismo debido a que acarrea colesterol hacia afuera de las paredes arteriales y al hígado para su eliminación. Las HDL guardan relación con una baja incidencia de ataques cardiacos.

El colesterol «malo» (LDL) contiene lipoproteínas de baja densidad. Se considera malo porque si bien el organismo utiliza cierta cantidad de este tipo de colesterol, el resto va a circular por el torrente sanguíneo. Al haber un exceso éste tiende a depositarse en las paredes de las arterias, estos depósitos a la larga obstruyen a las arterias que llevan sangre al corazón, lo cual puede dar como resultado un ataque cardiaco, angina de pecho, embolia cerebral...

Conviene resaltar que para que se presenten estas enfermedades también tienen influencia otros factores y no sólo el colesterol.

- No agregue crema a las sopas y evite las que contengan huevo.
- Para cocinar sus alimentos es conveniente elegir aceites vegetales como el de soya, girasol, ajonjolí, cártamo, nabo y de preferencia olivo.
- Intente suprimir o restringir el consumo de mantequilla, mayonesa, aceite de coco, manteca, tocino y sustitúyalo por margarina.
- Por más que se le haga difícil «dése un tiempecito» para realizar alguna actividad física, o por lo menos trate de caminar unos 20 minutos diariamente.
- Trate de abandonar el mal hábito de fumar.
- Y aun cuando no sienta molestia alguna acuda con su médico o un especialista (medico general o endocrinólogo), por lo menos una vez al año, para que evalúe su estado de salud y trate de poner atención a su presión arterial.

Como acaba usted de leer, lo que podemos hacer por nuestra salud es mucho, «no eche en saco roto» las sugerencias de los especialistas y así evitará decir ¡se me sube el colesterol!

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», SS.
-Instituto Mexicano del Seguro Social.

Contenido de colesterol de algunos alimentos mg/100g

	Lácteos	Carne, embutidos y vísceras	Pescados y mariscos	Aves	Huevo
Muy alto (más de 100 mg)	Mantequilla 219 Queso doble crema 190 Queso crema 140 Crema 137 Queso Chihuahua 98	Sesos 1810 Paté de hígado 357 Hígado 320 Riñón 300 Chicharrón 290 Pancita 280 Queso de puerco 123 Salami 115 Chorizo 104 Carnitas 101	Camarón 161 Angulas 121 Abulón 117 Sardina 112 Jaiba 110	Hígado de pollo 113	Yema 1500
Alto (61 a 100 mg)	Queso fresco casero 92 Queso Gruyere y Manchego 91 Queso añejo74 Queso Oaxaca y Roquefort 90 Helado de crema 44	Tocino 73 Ternera 71 Bistec 68 Jamón 62 Chuletas 61	Cangrejo 99 Pulpo 89 Langosta 83 Cazón 80 Arenque 75 Mojarra 73 Calamar 71 Huachinango 64 Sierra 62	Pollo con piel 78 Pollo carne oscura sin piel 67 Guajolote 61	Entero 550
Moderado (meno de 100 mg)	Leche entera 13 Leche semidescremada 8 Requesón 6 Leche descremada 3 Margarina 0	Salchichas 57 Lomo 57 Chambarete 56 Escalopa 51	Pescado blanco de Pátzcuaro 60 Charales 59 Ostiones 59 Trucha 57 Salmón 55 Atún 51 Bacalao 46	Pollo carne blanca sin piel 54	Clara 0

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

A grandes males...

¿Ignora cuáles son los derechos que la ley le otorga?
¿Compra «a ciegas» pues no sabe cómo ni dónde adquirir artículos más baratos?

Grandes remedios:

SUSCRÍBASE LA REVISTA DEL

CONSUMIDOR

NOTA: LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C. P. _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____

TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO $ 130.00
SUSCRIPCIÓN NUEVA RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN

FORMA DE PAGO
GIRO POSTAL CHEQUE (EN AMBOS CASOS A NOMBRE DE LA **REVISTA DEL CONSUMIDOR**)
No. _____

ACLARACIONES: PERUGINO NÚM. 18, COLONIA INSURGENTES EXTREMADURA, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, MÉXICO, D. F., C. P. 03740. TELS: 598-67-81, 611-73-79 Ó 611-75-23.

Suscríbase a la Revista del Consumidor y entérese...

Con sólo $ 130.00 usted puede suscribirse por un año y obtener información de amplia utilidad para su presupuesto familiar

El porte será pagado por:

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D. F.

Administración de Correos núm. 44, C. P. 03001, México, D. F.

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional.

Windows 95

Una ventana para cada solución

Hablar de computadoras y sistemas operativos no es una cuestión de moda, sino de una herramienta básica de trabajo. Su desarrollo y aplicación en infinidad de tareas ha hecho de la computadora un instrumento necesario para la escuela, la oficina y el hogar.

Para el mejor aprovechamiento y utilización de la computadora se han desarrollado sistemas operativos que les permiten cumplir satisfactoriamente con su cometido.

A 15 años de finalizar el milenio (concretamente el 24 de agosto de 1995) nació Windows 95: la última novedad en sistemas operativos para las computadoras personales (PC's) que requieren ser utilizadas en trabajos de grupo. Conviene resaltar que según **Microsoft de México** (fabricante de este sistema), el 98 por ciento de las aplicaciones para sistemas operativos de escritorio pueden ser utilizadas en ambiente Windows.

Qué es Windows 95

Windows 95 se ha definido como un sistema operativo completamente integrado que reemplaza a los anteriores sistemas de Windows como el principal sistema de escritorio.

«Windows 95 es un sistema operativo gráfico -indica a la **Revista del Consumidor**, Alejandra Calatayud, directora de Mercadotecnia y Comunicaciones de Microsoft de México-; lo más importante de este sistema es su carácter de «multitarea» porque permite ejecutar varios procesos a la vez sin tener que esperar a que se termine uno para que se inicie el otro».

Asimismo explica que hay varias aplicaciones dentro del mismo sistema, las llamadas «verticales» y las «horizontales». Las verticales tienen que ver con administración, contabilidad, inventarios, temas especializados para doctores, abogados, y las horizontales que tienen que ver con las hojas de cálculo, los procesadores de palabras, presentaciones de trabajos, gráficos, herramientas de planeación, etcétera, y pueden utilizarse en varias disciplinas.

«Lo que se buscó con este nuevo sistema- continúa nuestra entrevistada- fue desarrollar un sistema de 32 *bits* (que corre al doble de rápido de lo que lo hacía un sistema operativo de Windows anterior), partiendo prácticamente desde cero, y en un futuro no muy lejano permitirá que los usuarios de Windows puedan tener la suficiente infraestructura computacional como para estar dentro de la llamada «supercarretera de la información» con Internet, correo electrónico, fax, tecnología de instalación y uso inmediato *Plug and Play*. También se buscó que este sistema fuera la base de otros sistemas y aplicaciones y pudieran correrse sin necesidad de salir del mismo.

Características principales

- Es más fácil de utilizar debido a que cuenta con herramientas fáciles como el botón «inicio», la barra de tareas y un explorador.
- Tecnología de instalación y uso inmediato que permite instalar dispositivos compatibles con CD-ROM y escáners, sin tener que configurarlo manualmente.
- Admiten nombres de archivos de hasta 250 caracteres.
- Mayor rapidez gracias a su arquitectura de 32 bits.
- Mayor compatibilidad de *software* existente. Los programas y controladores de dispositivos de 16 bits para Windows, Windows para trabajos en grupo y MS-DOS son compatibles con este programa.
- Mayor cantidad de posibilidades:
- Multitarea puede realizar varias operaciones a la vez, gracias a los nuevos programas que son más rápidos y compatibles con multitarea, así como diversas instancias que funcionan en 32 *bits*.
- Red Microsoft Network, que es un servicio electrónico que proporciona noticias, correo electrónico, acceso a Internet, entre otros.
- Microsoft Exchange, que es una caja de entrada que facilita el acceso para trabajar con correo electrónico proveniente de diferentes fuentes, con facsímiles, documentos y boletines electrónicos.
- Facilidad para conectarse con red.
- Mayor movilidad, gracias a los equipos portátiles con características como conexión a red de vías telefónicas, revisión de la batería compatibilidad con la instalación y uso inmediato para tarjetas PCM CIA y estaciones de conexión de escritorio.

Qué se necesita para instalarse

- Una computadora personal con procesador 386 DX o superior.
- 4 MB de memoria (se recomiendan 8).
- Disponibilidad de espacio en el disco de 35 a 40 MB para aquellos usuarios que instalen Windows 3.0 o posterior; 50 a 55 MB para los usuarios que no hayan utilizado Windows anteriormente (requerimientos que pueden variar dependiendo de lo que se quiera integrar al sistema).
- Unidad de disco de 3.5 pulgadas de alta densidad o unidad CD-ROM.
- Tarjeta gráfica VGA o de mayor resolución.

Para tener en cuenta

De Windows 95 se dice mucho, pues se han señalado fallas en torno al sistema. Para despejar dudas, el doctor en Ciencias de la Computación, Bárbaro Ferró Castro, investigador del Centro Nacional de Cálculo del Instituto Politécnico Nacional, explica al respecto: «Sin duda, Microsoft lanzó este producto con presión de tiempo, no está totalmente terminado, porque a la larga lo que pretende es imponerse en el mercado, por lo que el sistema tiene errores. Pero errores que de ninguna manera son determinantes para abandonar el sistema de Windows. El consumidor debe tener en cuenta que en computadoras de escritorio, independientemente de que se valoren técnicamente o no, existe una condición de mercado. En el caso de Windows es que los *software* de Microsoft dominan el mercado, por lo que el consumidor de este sistema tendrá opción a infinidad de aplicaciones».

Desde el punto de vista estratégico opina: «Considero que es una buena opción, es un producto soportado con mucho *software*, donde muchas veces no se tiene que salir del ambiente Microsoft para encontrar soluciones a casi cualquier necesidad.

«Por otro lado -continúa el especialista-, la transición a 32 bits es un hecho y a futuro una necesidad para quienes ya cuentan con una PC o desean poseerla, porque a la larga todas las aplicaciones y condiciones de mercado sólo van a ser para utilizarse en sistemas de 32 bits».

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Microsoft de México.
-Instituto Politécnico Nacional.

EL PASAPORTE:
su boleto de entrada

Toda persona que cruza de un país a otro debe hacerlo con un pasaporte, es decir: un documento oficial expedido por la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE) que certifica la identidad del portador y lo autoriza para desplazarse libremente en el país que visita.

Por lo tanto el pasaporte es un documento de viaje que se otorga con el fin de acreditar la identidad y la nacionalidad del portador.

El pasaporte ordinario, el que requiere la población en general, se expide a través de las delegaciones políticas en el Distrito Federal y las unidades administrativas de la Secretaría de Relaciones Exteriores en los municipios del Estado de México, las delegaciones foráneas en el interior de la república y los consulados mexicanos en el extranjero.

Cómo obtenerlo

El trámite para obtener un pasaporte es sencillo si se cumple con los siguientes requisitos:

-Llenar una solicitud.

-Presentar el acta de nacimiento certificada.

-Dos documentos recientes de identificación (original y copia), éstos pueden ser: credencial de elector, un certificado o constancia de estudio con fotografía, credencial de servicio médico con fotografía, o el pasaporte anterior.

-Tres fotografías recientes tamaño pasaporte (3.5 x 4.5 cm) a color, de frente, sin anteojos, con el rostro descubierto y fondo blanco.

-El pago de derechos en moneda nacional: 160 pesos para pasaporte con vigencia de un año, 415 pesos por cinco años y 695 pesos por diez años (tarifa vigente a partir del 1° de julio de 1996).

Además, las mujeres que deseen agregar el apellido del cónyuge deben presentar el acta de matrimonio certificada; por su parte, los hombres de 18 a 40 años deben presentar la Cartilla del Servicio Militar Nacional liberada (original y copia); los jóvenes entre 18 y 19 años deben comprobar que están al corriente en sus obligaciones militares conforme a la Ley del Servicio Militar Nacional.

Por su parte, los menores de edad requieren, además de los requisitos señalados anteriormente, la cartilla nacional de vacunación y el permiso de los padres, quienes deberán comparecer e identificarse con su pasaporte o con identificaciones oficiales, que tengan foto y firma, todos estos documentos deberán presentarse en original y copia.

Por otro lado, para la renovación del pasaporte es necesario presentar el anterior y realizar el mismo trámite que cuando se obtuvo por primera vez.

Si usted extravía su pasaporte o se lo roban, en ambos casos debe reportarse el incidente a la Secretaría de Relaciones Exteriores y a las autoridades competentes del Ministerio Público del fuero común para levantar el acta correspondiente. Para obtener un nuevo pasaporte es necesario realizar el trámite nuevamente y esperar de uno a 15 días hábiles para recibirlo.

Si el incidente es en el extranjero debe acudir a la embajada o consulado mexicano y reportarlo.

Delegaciones foráneas de la SRE que expiden pasaportes

Aguascalientes, Ags.	La Paz, B.C.	Tapachula, Chis.
Ciudad Juárez, Chih.	León, Gto.	Tijuana, B.C.
Ciudad Victoria, Tamps.	Mérida, Yuc.	Toluca, Edo. de Méx.
Culiacán, Sin.	Mexicali, B.C.	Torreón, Coah.
Chihuahua, Chih.	Monterrey, N.L.	Villahermosa, Tab.
Guadalajara, Jal.	Morelia, Mich.	Xalapa, Ver.
Hermosillo, Son.	San Luis Potosí, S.L.P.	Zacatecas, Zac.

En los demás estados acuda a las ventanillas estatales o municipales la SRE en su entidad.

¿Y la visa?

La visa es el permiso que otorga un determinado país a las personas para circular en él libremente. Sin embargo hay países donde gracias a acuerdos, los mexicanos no la requieren; algunos de éstos son: Argentina, Canadá, Costa Rica, Guatemala, Bélgica, España, Francia, Inglaterra, Italia y Japón. Algunos países que sí la requieren son: Estados Unidos, Brasil y Honduras.

En la mayoría de las embajadas, el trámite para obtener la visa es similar y consiste en llenar una solicitud, presentar una fotografía y el pasaporte vigente, así como el boleto de avión de ida y vuelta. También es requisito presentar una carta de trabajo donde se indique puesto, sueldo y antigüedad. Además deben pagarse los derechos cuyo costo fluctúa entre los 20 y 30 dólares (dependiendo del país).

En la embajada de Estados Unidos, aparte de los documentos antes mencionados, debe presentarse el registro de filiación al IMSS (hoja rosa) que indique el salario actual o, en su defecto, los recibos salariales originales de los últimos tres meses, así como los estados de cuenta bancarios y/o inversiones (deben mostrarse los documentos originales de depósitos, retiros y balances, recuerde que no se aceptan cartas bancarias de recomendación).

Los estudiantes deben presentar los documentos antes mencionados de sus padres o tutores, así como una carta de la escuela que avale sus estudios y su credencial escolar vigente.

El uso de documentos falsos es penado por la ley.

Artículo 243 del Código Penal Mexicano: «El delito de falsificación de documentos públicos o privados se castigará con prisión de 6 meses a 3 años».

Algunas recomendaciones

-Recuerde que las solicitudes (tanto de pasaporte como de visa) son gratuitas. ¡No pague por ellas!

-Procure fotocopiar todos los documentos necesarios antes de realizar algún trámite, con el fin de agilizarlo.

-Presente todos los documentos que le piden (tanto para pasaporte como para visa). Si no lo hace su solicitud puede ser rechazada.

-Para tramitar la visa asegúrese de presentar una fotografía de buena calidad, en el tamaño y color requeridos, así como con la máxima nitidez de imagen, ya que hay fotografías «inaceptables» que impiden continuar con el trámite.

-No malgaste su dinero con «coyotes» que tratan de vender documentos alterados; ¡tenga cuidado!, si lo hace se arriesga a que le nieguen la visa permanentemente.

-Toda la información que dé al cónsul durante la entrevista debe ser verdadera. El proporcionar un nombre, una fecha o un lugar de nacimiento falsos, o dar información errónea sobre su trabajo, ingresos o estado civil, puede ser la causa de que la visa le sea negada.

-No compre «un lugar en la fila» a ningún coyote al tramitar la visa, pues si usted es descubierto se le castigará (ya sea mandándolo al final de la fila o no permitiéndole solicitar visa ese día).

-Le sugerimos que aunque no sea su intención viajar inmediatamente, realice el trámite de visa durante los meses de enero, febrero y marzo, septiembre, octubre y noviembre, que es la temporada en la que hay menos solicitudes. Recuerde que los días anteriores a los periodos vacacionales (verano, diciembre y Semana Santa), las oficinas de visas están muy congestionadas.

-No acepte información sobre visas que no haya sido proporcionada dentro de las embajadas por un oficial o asistente consular.

-Recuerde que todos los trámites son **personales**.

-El pasaporte mutilado o alterado carece de validez, por lo que debe evitar dañarlo. Si su pasaporte está maltratado, solicite la expedición de uno nuevo.

Claudia Cerezo

Fuentes: -Secretaría de Relaciones Exteriores.
-Delegaciones Políticas del Distrito Federal.
-Sondeo en embajadas.

Bonos del Ahorro Nacional

¡ USTED INVIERTE, JUEGA Y SIEMPRE GANA !

En **Bonos** tenemos 2 tipos de inversión, según sus necesidades:

CUENTAHORRO

Su dinero siempre disponible.

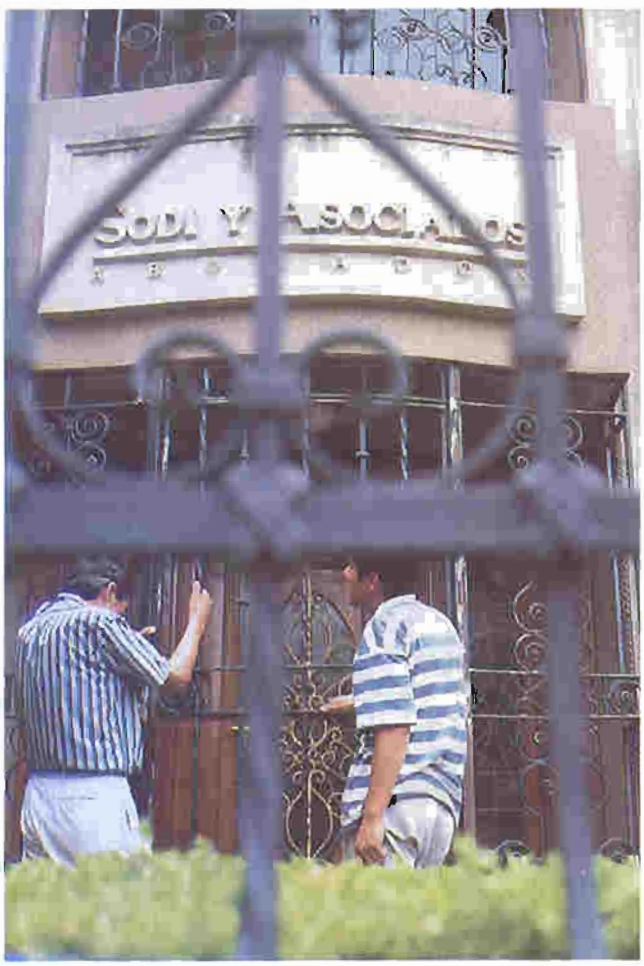
TANDAHORRO

Con depósitos a diversos plazos.
Garantía contra la inflación.

- Abra su cuenta desde 50 pesos.
- Sin cargos ni comisiones.
- Gane los mejores intereses.
- Participe en 2 sorteos al mes con premios por 300 mil pesos.
- Obtenga protección familiar por fallecimiento.

Informes: 705 12 87 91 800 70 317

Dando fe pública al SERVICIO NOTARIAL



Si usted quiere vender una propiedad, desea formar una sociedad mercantil, o bien, tiene la intención de dejarle sus bienes a sus hijos mediante un testamento es necesario acudir a un notario público para que dé legalidad a los actos mercantiles y fe pública a los trámites que necesita realizar, como son los de compraventa de inmuebles, los protocolarios y los testamentos, entre los más comunes.

El papel de un notario

Los notarios son abogados de fe pública. A propósito de ello, el licenciado Alfredo González Serrano, presidente del Colegio de Notarios del Distrito Federal, señala que «se trata de funcionarios autónomos del Poder Judicial, encargados de autorizar y guardar en sus archivos los instrumentos y documentos en general que las personas otorguen ante ellos, y dar testimonio y copias que les soliciten».

El notario es un eslabón entre la sociedad y el Estado. Esto implica que debe actuar en forma imparcial, por lo que su investidura le impide desempeñarse como empleado o funcionario público.

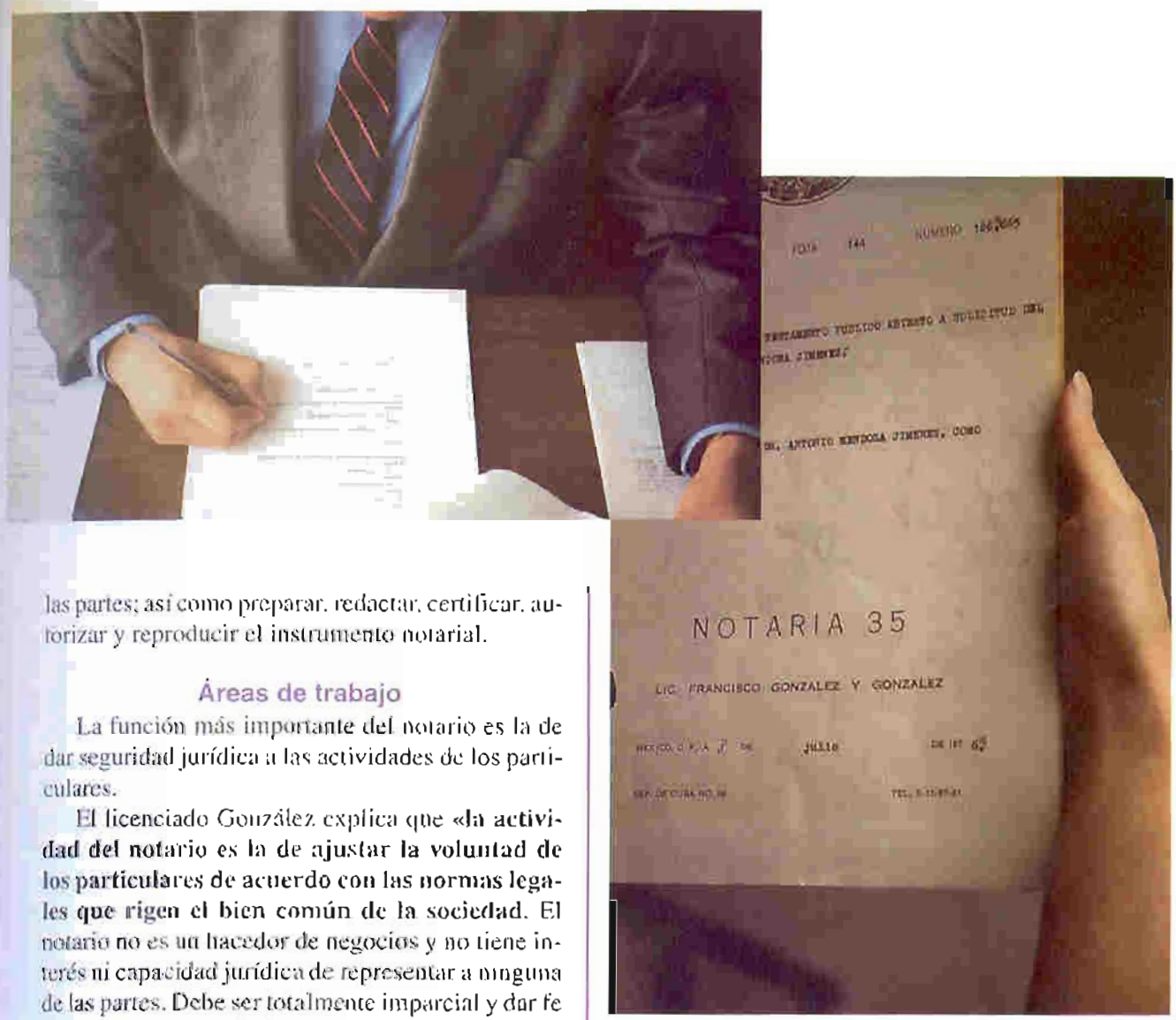
Respecto a esto último, el licenciado Alfredo González advierte:

«La del notario es una profesión jurídica distinta a la del abogado. No es lo mismo pedirle apoyo al notario, quien brinda asesoría gratuita como parte de un servicio de fe pública, que recurrir a un abogado que cobra por cada consejo.

«El servicio jurídico del notario -continúa el presidente del Colegio de Notarios- es de orden público, es decir, actúa conforme a las disposiciones legales sin tomar partido por nadie, mientras que el servicio jurídico del abogado está supeditado a ciertos honorarios».

Por lo tanto, la remuneración de un notario no proviene del erario federal ni local, sino del pago que cubren los particulares que solicitan algunos de sus servicios.

La ley del notariado lo considera un profesional del derecho cuya función abarca diferentes áreas de la administración, aspectos jurídicos de interpretación y fines consultivos. Sus principales características son saber escuchar, interpretar y aconsejar a



las partes; así como preparar, redactar, certificar, autorizar y reproducir el instrumento notarial.

Áreas de trabajo

La función más importante del notario es la de dar seguridad jurídica a las actividades de los particulares.

El licenciado González explica que «**la actividad del notario es la de ajustar la voluntad de los particulares de acuerdo con las normas legales que rigen el bien común de la sociedad.** El notario no es un hacedor de negocios y no tiene interés ni capacidad jurídica de representar a ninguna de las partes. Debe ser totalmente imparcial y dar fe pública a los actos de los consumidores.

«El notario -continúa nuestro entrevistado- es titular de una función pública delegada por el Estado, y en su carácter de fe pública puede ser auxiliado en materia de **asuntos migratorios**, en la **recaudación de impuestos** y en **cuestiones electorales**; en **materia agraria** es indispensable su presencia en las asambleas ejidales y comunales; por disposición legal tiene a su cargo la **titulación de la vivienda**; en **asuntos religiosos** interviene en el protocolo de los estatutos de la Iglesia.

«El notario tiene un carácter mixto porque desarrolla actividades públicas sin ser servidor público -nos aclara el presidente del Colegio de Notarios-, por ello está sometido a inspecciones muy rigurosas por parte de la Comisión Jurídica del Departamento del Distrito Federal; algunos estados de la república -más del 80 por ciento- se rigen por el mismo reglamento del D. F. y realizan dos inspecciones anuales».

Para el sistema jurídico mexicano, el notariado se encuentra bajo vigilancia del Poder Ejecutivo y de él recibe la fe pública, la cual consiste en creer en aquello que no se ha percibido directamente con los sentidos: acepta lo que dice esta persona; es decir, todo lo que el notario certifica es creíble.

¿Para qué sirven?

Entre las funciones más habituales de los notarios podemos enlistar las siguientes:

-Extender escrituras públicas en general, de acuerdo con las instrucciones que le den las personas de palabra o por escrito (contratos de compraventa de bienes raíces o de arrendamiento, testamentos abiertos, etcétera).

-Estampar protestas de letras de cambio y demás documentos mercantiles, como los pagarés.

-Asistir a las juntas generales de los accionistas, de las asociaciones gremiales, de las cooperativas, de copropietarios de edificios o de corporaciones cuando los reglamentos y/o las personas de estas

entidades lo soliciten, y levantar acta de los acuerdos que allí se adopten.

-Otorgar certificados, copias o testimonios de los actos que se celebren ante ellos, por ejemplo, copia de la escritura de constitución de una sociedad.

-Autorizar las firmas que se estampen en los documentos privados, tanto cuando se firma en presencia del notario, como cuando le consta su autenticidad (contratos de compraventa, fotocopias de un documento privado presentado en original, declaraciones juradas y otros).

-Da fe de identidad, es decir, establece que el solicitante es quien pretende ser.

-Puede intervenir en cualquier litigio, por ejemplo, en el deterioro de una finca por la construcción de otra en terreno contiguo. No ejerce funciones de perito dictaminador, sólo se concreta a observar y describir los hechos imparcialmente sin entrar en consideraciones técnicas.

Honorarios y otros

En el renglón de honorarios, **en cada estado de la república existe un arancel o reglamento que estipula la cantidad que se debe pagar a los notarios, la cual se encuentra determinada por el salario mínimo**; además, el valor de la operación realizada influye mucho: un notario no cobrará lo mismo por la compraventa de una pequeña casa que por la de una residencia.

Los honorarios se determinan con base en un arancel aprobado por el Departamento del Distrito Federal.

En este sentido, el licenciado Alfredo González menciona que «los notarios tenemos la obligación de exhibir el precio del arancel, el cual siempre debe estar ubicado a la entrada de la notaría.

«Sin embargo -apunta nuestro entrevistado-, el consumidor debe analizar la operación que está realizando, ya que la mayoría de los gastos que se cobran es por concepto de impuestos.

«Por ello, los notarios tienen la obligación de especificar al cliente a cuánto ascienden los honorarios, los gastos adicionales, los impuestos y los derechos fiscales. Por ejemplo, en la compraventa de un bien inmueble nunca rebasamos el 7 por ciento, entre honorarios y gastos, a menos que la operación tenga ciertas particularidades, como cancelación de hipoteca, redacción de un poder o algo extraordinario, lo cual suele cobrarse un poco más caro».

También los notarios están vigilados

Los notarios están sujetos a verificación y vigilancia constantes en el desarrollo de sus actividades. La legislación correspondiente a la supervisión de la actividad de los servicios notariales en la ciudad de México dispone la existencia de inspectores que realizan visitas al notario, cuando menos dos veces al año, con el fin de revisar los libros notariales y asegurarse de que respetan las especificaciones legales, que los sellos estén a la altura y debidamente marcados y que los libros estén firmados por el responsable de la patente.

Además de las tarifas correspondientes a los diferentes servicios notariales, es importante poner atención en la calidad de los mismos. Aspectos como la rapidez y buena atención deben ser considerados seriamente al elegir una notaría.

Si usted vive en provincia y es víctima de un cobro excesivo o detecta alguna anomalía en la prestación y/o cobro de este tipo de servicios, diríjase al Colegio de Notarios de su localidad; si radica en la ciudad de México acuda a la Dirección Jurídica y de Estudios Legislativos del Departamento del Distrito Federal, donde le indicarán qué medidas tomar.

Las sanciones pueden ser desde una amonestación por escrito o una suspensión, hasta el retiro de la patente.

Miguel G. Prieto

Fuentes: -Colegio de Notarios del Distrito Federal, A. C.
-Facultad de Derecho, UNAM.

800 años antes de la Capilla Sixtina,
el genio del hombre
ya brillaba en México.

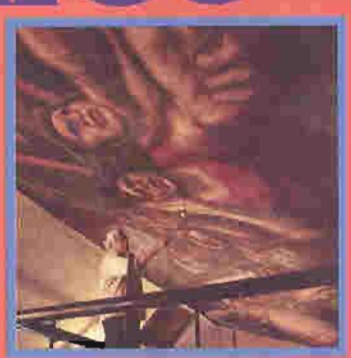
FOTOGRAFOS: Enrico Ferorelli y David W. Wadell / Mike Gruss / Stern / Nationale Geographic / Archivo Sectur

García Patto Publicistas

MEXICO: ES TUYO ¡CONOCELO!

En Bonampak, los muralistas mayas nos describen gestas heróicas y luchas de poder y, en Veracruz, maravíllate con las exquisitas pinturas en los muros interiores de los edificios de El Tajín. O con las pinturas murales de Cacaxtla, Tlaxcala, las mejor conservadas en América.

Descubre en los hermosísimos murales de sus templos, los métodos



de los teotihuacanos para sembrar y a través de los murales de la época moderna, contempla nuestra historia pintada por Rivera, Siqueiros, Orozco y O'Gorman. Conoce tus raíces, a través de la riqueza del muralismo mexicano.

Llama a INFOTUR: D.F. 250-0123 ó 250-0151 del interior, sin costo al 91 (800) 903-92
Internet:http://mexico-travel.com

SECRETARIA DE TURISMO

En su tiempo libre... También puede cultivarse

Observar los movimientos coordinados, ágiles y graciosos de un espectáculo de danza; regocijar el oído con un concierto de música clásica o la representación de una opera; acudir a paseos en los que podamos recrear algunos sucesos de nuestra historia; en fin, éstas y otras opciones son sólo algunos ejemplos de lo que nos ofrecen distintos estados de la república y en especial la ciudad de México.

Paseos culturales

Un paseo puede implicar, no sólo distracción y diversión , sino también historia y cultura, tales son los **paseos educativos** organizados por el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) a los **diferentes estados de la república.**

En el grupo de paseantes participan historiadores, arqueólogos, geógrafos y profesores que narran los orígenes, la historia, la geografía y la arqueología de la poblaciones y sitios a visitar.

Para el mes de noviembre se programó visitar los siguientes destinos:

-Del 1° al 3, Tzintzuntzan, Michoacán; o bien, usted puede preferir ir a Peña del Bernal, Tequisquiapan, Cadereytas, Soriano, San Joaquín Ranas y Caldas de la Laguna del Salitre en Guanajuato.

-El día 2 a Hueyapan, Morelos.

-Del 9 al 10 la zona arqueológica de Tajín, Veracruz.

-El 17 la zona arqueológica de Teotenango, México.

-Del 20 al 24 las misiones de Sierra Gorda de Querétaro, Querétaro.

-Del 23 de noviembre al 9 de diciembre la zona Maya de Campeche, Yucatán, Quintana Roo, Chiapas y Tabasco.

-Para el 24 está la visita a Cuauhtinchán, Puebla.

-El 30 de noviembre se cierra con el paseo a la zona arqueológica de Xochitécaltl, Tlaxcala.

En diciembre los paseos programados son:

-El 7 a Xochimilco, Distrito Federal y Tlayacapan, Morelos.

-El 8 a la zona arqueológica de Tlatelolco, Distrito Federal.

-Del 12 al 15 el volcán Paricutín en Michoacán.

-Y el 16 un recorrido por la ciudad de México.

Pero, ¡momento! también se tienen programados otros paseos que serán exclusivamente en la ciudad de México:

-El 9 de noviembre a la Alameda Central.

-El 16 de noviembre a la zona arqueológica del Templo Mayor.

-El 23 de noviembre a la Hacienda del Molino de las Flores.

-El 7 de diciembre a la «Escuela

Nacional de Agricultura», Chapingo.

-Y concluye el 14 de diciembre con una visita a Tlatelolco.

Si desea mayor información de los «Paseos Educativos» llame al 616-52-27 y 616-52-28 de 9:00 a 15:00 horas.

Habrá una exposición en el Museo Nacional del Virreinato de Tepozotlán, el tema será «Tradicional Altar de Muertos», del 1° al 30 de noviembre.

Orquesta y cine

Novedosa resulta la alternativa que nos ofrece la Orquesta Sinfónica Nacional, al interpretar los temas diversas películas y al mismo tiempo disfrutar en la pantalla de sus escenas.

Estos conciertos se presentan desde el mes de septiembre en la Sala Principal del Palacio de Bellas Artes en la ciudad de México; la programación para los meses de noviembre y diciembre será la siguiente:

Concierto: «Shakespearina a la Woody Allen», los días 8 y 10 de noviembre a las 20:30 y 12:15 horas respectivamente. Interpretando los temas de: «Seven», «Una propuesta indecorosa», «Kramer contra Kramer», y «Comedia sexual de una noche de verano».

Concierto: «Algunas vidas mal cruzadas», los días 15 y 17 de noviembre a las 20:30 y 12:15 horas, respectivamente. Los temas que usted podrá escuchar son: «Duro de matar (II)», «Green Card» (Matrimonio por conveniencia), «Nido de ratas» y «Shortcuts» (Vidas cruzadas).

Concierto: «Música para inocentes y diabólicos». Programado para los días 29 de noviembre a las 20:30 horas y el 1° de diciembre a las 12:15 horas. Con la interpretación de las cintas: «Raíces», «La edad de la inocencia», «Lisztomanía», «Robin Hood» y «Doña Diabla».

El último concierto de este ciclo de eventos será: «Cierta ansiosa comezón», evento al que podrá usted acudir los días 6 (20:30 horas) y 8 (12:15 horas) de diciembre y escuchar los musicales de las películas: «La comezón del séptimo año», «El ansia» y «10, la mujer perfecta».

Los boletos de entrada pueden adquirirse en las taquillas del Palacio de Bellas Artes. La programación está sujeta a cambios.

La diversión también está en el teatro

Desde la cultura griega, el teatro ha sido uno de los espectáculos más atractivos, y en nuestro país no es la excepción; la Compañía Nacional de Teatro del INBA ofrece la representación de las siguientes obras:

«El mar y sus misterios», en el teatro «Julio Castillo» (desde septiembre hasta diciembre, de jueves a domingo).

«El caballero de Olmedo», en el teatro «El Galeón» (de noviembre a diciembre).

«El cántaro roto», en el Teatro de las Artes, programada para los meses de noviembre y diciembre.

Programación sujeta a cambios.

Expresiones dancísticas

No deja de ser atractivo cómo el cuerpo, por medio de la danza, puede expresar estados de ánimo y sentimientos; la Compañía Nacional de Danza nos permite apreciar en sus eventos de noviembre y diciembre en el Teatro de la Danza las siguientes actividades:

«Neodanza, lo nuevo y novedoso», programa presentado por diversas compañías, los días 12, 13, 26 y 27 de noviembre, y 2 y 4 de diciembre a las 20:00 horas.

«Impulso cinético», representado el 1° y 8 de noviembre (20:30 horas), así como los días 2, 9 (19:00

horas) y 10 de diciembre (18:00 horas).

«Regina Quintero». Habrá una única función el 28 de noviembre a las 20:30 horas.

«Trilogía Magna»será presentada por las compañías de ballet Nacional de México, Independiente y del Teatro del Espacio, los días 22, 23, 24, 29 y 30 de noviembre y 1°, 6, 7 y 8 de diciembre.

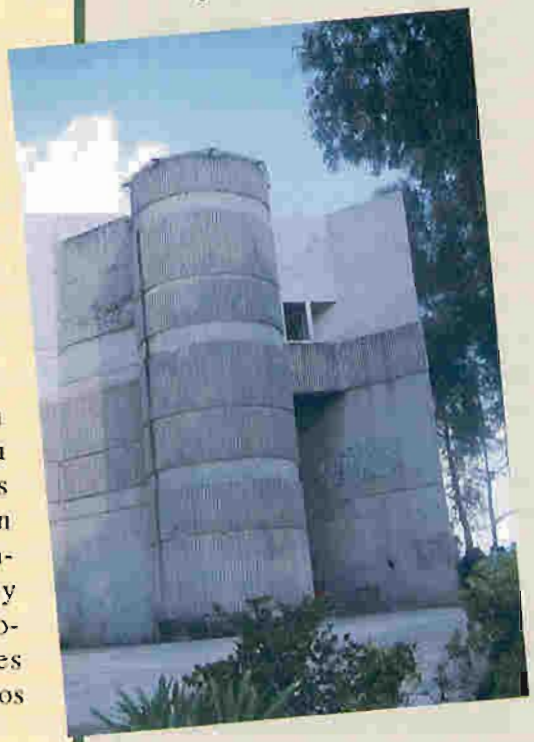
Tradicional durante las fiestas decembrinas, la Compañía Nacional de Danza Folclórica presenta «Pastorela», los días 9, 10, 13, 14 y 15 de diciembre.

Y para cerrar este ciclo de eventos por parte de la Coordinación Nacional de Danza del 1° al 15 de diciembre se presenta en el vestíbulo del Teatro de la Danza una exposición fotográfica denominada «Danza, arte en expresión».

Por parte de la Compañía Nacional de Danza, se ofrecerá en el Palacio de Bellas Artes el ya clásico evento de danza del mes de diciembre «El Cascanueces», los días 1°, 3, 5, 7, 8, 10, 14, 17, 19, 21 y 22 de diciembre.

Directorio

-Teatro «Julio Castillo» y «El Galeón». Ubicados en la Unidad Artística del Bosque de Chapultepec. Reforma y Campo Marte s/n.
-Teatro de las Artes. Avenida Tlalpan y Río Churubusco s/n.
-Teatro de la Danza. Atrás de Auditorio Nacional.
-Extemplo de Santa Teresa la Antigua. Licenciado Verdad núm. 8, colonia Centro.
-Sala «Manuel M. Ponce». Ubicada dentro del Palacio de Bellas Artes.
-Biblioteca «Lerdo de Tejada». República del Salvador núm. 49, colonia Centro.
-Antiguo Palacio del Arzobispado. Calle de Moneda núm. 4, colonia Centro.
-Pinacoteca Virreinal. Doctor Mora núm. 7, colonia Centro.
-Museo Nacional de Arte. Tacuba núm. 8, colonia Centro.
-Palacio de Bellas Artes. Ubicado entre Eje Lázaro Cardenas y Avenida Hidalgo.



Deleitando el oído

Desde los inicios de la humanidad la música ha sido una de las más bellas formas de expresión. En esta ocasión la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBA tiene programados los siguientes eventos para los dos últimos meses del año:

En el templo de «Santa Teresa la Antigua», se presentan los «Sábados Corales del INBA», los días 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre, 7 y 14 de diciembre (entrada libre).

En la «Sala Manuel M. Ponce» del Palacio de Bellas Artes se presenta «Concertistas de Bellas Artes» los días 4, 18 y 25 de noviembre, 2 y 11 de diciembre.

Asimismo, en este recinto los días 11, 26 y 28 de noviembre y 11 de diciembre se tienen programados los «Conciertos extraordinarios».

Del mismo modo, otro «Concierto extraordinario» se presentará el 5 de noviembre en la Biblioteca «Lerdo de Tejada».

«Jornadas de Música Antigua» se ofrecerán en el Antiguo Palacio del Arzobispado los días 9, 16, 23 y 30 de noviembre, 7 y 14 de diciembre. En este mismo sitio se darán dos «Conciertos extraordinarios» el 14 y 15 de noviembre.

Resguardo de prestigiosas pinturas, la Pinacoteca Virreinal abre sus puertas para ofrecer los eventos de «Concertistas de Bellas Artes» los días 13, 20 y 27 de noviembre y 11 de diciembre.

Para cerrar estas jornadas musicales, el Museo Nacional de Arte presenta el 25 de noviembre «Concierto extraordinario de sociedad de música nueva».

Los boletos para los eventos se consiguen en las taquillas del lugar donde se realizarán. La programación está sujeta a cambios.

También la Compañía Nacional de Ópera ofrecerá en el Palacio de Bellas Artes la ópera «Norma», los días 17, 19, 21 y 24 de noviembre.

Como usted sabe, siempre hay una buena opción para ocupar nuestro tiempo libre.

Graciela Muñoz

Fuentes: *-Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.*
-Coordinación Nacional de Teatro, INBA.
-Coordinación de la Orquesta Sinfónica Nacional, INBA.
-Coordinación Nacional de Danza, INBA.
-Coordinación Nacional de Música y Ópera, INBA.
-Compañía Nacional de Danza, INBA.
-Compañía Nacional de Ópera, INBA.

Fax del Consumidor: un nuevo servicio para usted

A través de este medio usted, amigo lector, podrá obtener información sobre bienes y servicios, presentar sus quejas y denuncias, así como hacernos llegar sus sugerencias y comentarios.

«El fax del consumidor» funcionará las 24 horas del día y los 365 días del año. Para poder responder a su llamado solamente deberá proporcionar su nombre completo, domicilio y número telefónico desde el cual transmite.

Por otro lado, si desea interponer una queja es importante que al llamar señale el nombre y domicilio del reclamante, describa el bien o servicio motivo de la queja, relate suscintamente los hechos e indique el nombre y domicilio del proveedor que aparezca en el comprobante o recibo que ampara la operación. Los únicos trámites que no se atenderán por esta vía son las reclamaciones que se encuentran en proceso de solucionarse.

Esta vez PROFECO pone a disposición de la población un nuevo servicio: «El fax del consumidor».

No lo olvide, el 211-15-37 es el nuevo número del consumidor y está a su servicio.

«Día de muertos» Cómo celebrarlo sin gastar mucho

Una de las tradiciones populares más arraigadas en nuestro país es la celebración del «Día de muertos», misma que se hereda de una generación a otra para preservar la creencia de que las ánimas de los difuntos regresan a la Tierra para ser recibidas y recordadas con respeto, aun después de haber fallecido.

Celebración que no se consume en el olvido

Los días 1° y 2 de noviembre de cada año los difuntos tienen permiso para descender y visitar a sus parientes en «esta vida», por ello para recibirlos dignamente se coloca la «ofrenda» del «Día de muertos».

Este acontecimiento es un rito religioso y respetuoso a la memoria de los fieles difuntos, el cual también disfrutarán los vivos, pues la comida que se prepara para nuestros seres queridos ya fallecidos no está para desperdiciarse.

A pesar de que nuestro pueblo habitualmente honra de esta manera a sus deudos, las auténticas tradiciones que nos legaron los ancestros están siendo tristemente relegadas al olvido, o bien, se han modificado o quedado ocultas por costumbres importadas que poco o nada tienen que ver con nuestra identidad nacional.

Te asustas de la mortaja y te abrazas del muerto

(Censura a quien se espanta de las faltas ajenas y se desentiende de sus propias culpas)

Consuma nuestras tradiciones

Amigo lector, queremos invitarlo a que elabore y ponga su propia «ofrenda» familiar para celebrar este «Día de muertos», gastando poco y participando en la recuperación de esta colorida y añeja tradición mexicana. Enseguida le sugerimos cómo hacerla.

-Primero la familia deberá organizarse para cooperar con dinero u objetos útiles, así como para colaborar en las diversas labores.

-Es necesario comprar con anticipación veladoras, papel «picado» y flores (como el cempasúchil, moco de pavo, terciopelo, flor de obispo, mano de león o gladiola). Para los «angelitos» (niños fallecidos), las flores tendrán que ser blancas o de colores claros.

-En la ofrenda no deben

faltar candelabros de loza negra, con sus respectivas velas o «ceras» (una por cada difunto), incienso, el tradicional «pan de muerto», dulce de alfeñique elaborado con azúcar o chocolate, atole, gordas de maíz, o bien, diferentes clases de frutas colocadas en chiquihuites; en las ofrendas de los pequeños, los alimentos no deberán contener picante.

¡Vámonos muriendo todos que están enterrando gratis!

(Cuando está reunido un grupo de personas y alguna de ellas da la voz de retirarse)

-Coloque sobre el altar la fotografía de cada difunto y varias imágenes de santos, y no se olvide poner un vaso de agua por cada uno de sus antepasados, ya que según dicta la tradición, «las almas llegan sedientas por su largo viaje hacia la Tierra». Hay quienes les ofrecen tequila, aguardiente, mezcal, cerveza o pulque; si la persona fumaba en vida se le dejan puros y cigarros.

-Finalmente acomode todos los elementos mencionados como más le agrade.

Lo invitamos a que en compañía de su familia continúe honrando esta bella tradición cultural, que además de que contribuye a evitar que nuestras celebraciones se consuman en el olvido, fomenta la convivencia familiar y el reconocimiento de nuestra cultura popular.

Fuente: Centro de Información y Documentación del CNCA.

Un legado de nuestros antepasados

A pesar de que la costumbre de conmemorar a los muertos es menos conocida en los estados norteños de México -como Zacatecas, Durango, Baja California, Sonora, Chihuahua, Nuevo León y Tamaulipas-, en el resto de la república la vieja tradición de la ofrenda año con año se revive.

Debe recordarse que los antiguos mexicanos enterraban a sus muertos envueltos en un petate y les colocaban un poco de comida porque, según sus creencias, el espíritu del muerto tenía que viajar por el *Chignahuapan* (del náhuatl *miquiztli*, que significa muerte, y *tlan*, locativo) y otros espíritus, los de los muertos en combate, los ahogados, y las mujeres muertas durante el parto iban al paraíso, al *Tlalocan* -el lugar de *Tláloc*, dios del agua y de la lluvia.

Para acompañar al espíritu del fallecido en su tránsito por el *Chignahuapan*, junto a su cadáver se ponía el de un perro pequeño, el cual seguramente era muerto a garrotazos o pedradas, ante lo cual naturalmente el animal aullaba de dolor.

De ahí que una de las supersticiones más comunes es la de creer que cuando se escucha el aullido de un perro, alguien está por morir o ya ha muerto. Como se señaló anteriormente, los antiguos mexicanos envolvían el cadáver en un petate, por eso es común que hoy en día conjuguemos el verbo «petatearse» como sinónimo de morirse.

Continuando con el tránsito del *Chignahuapan*, al cadáver se le ponía su itacate de tamales de maíz rellenos con frijol «para que el espíritu tuviera algo que comer».

Pero los antiguos mexicanos no realizaban la ofrenda anualmente, sino sólo al enterrar el cadáver acompañado de un perro.

Generalmente las ofrendas hechas a las ánimas son parecidas en todos los sitios desde el centro de México hasta el sur, aunque presentan algunas variantes según la región, especialmente en lo que se refiere a los platillos.

Fuente: Instituto Nacional de Antropología e Historia.

La Revolución Mexicana también revolucionó el consumo

Hace muchos, pero muchos años, antes de que los aviones surcaran el cielo, de que la televisión iluminara con sus imágenes los hogares o de que las ondas hertzianas atravesaran el espacio, para ser exactos en 1910, México sufrió una guerra civil denominada «revolución» -la primera del siglo XX-, ocasionada por las graves condiciones de pobreza que los mexicanos de aquel entonces padecían, además del implacable poder que el general Porfirio Díaz, presidente de nuestro país, ejercía desde hacía más de 30 años, y el cual se negaba a abandonar, sin tomar en cuenta la opinión de los demás mexicanos.

Durante el gobierno de Porfirio Díaz -conocido como «porfiriato»-, México experimentó un importante progreso económico, industrial y en las vías de comunicación; sin embargo eran urgentes muchos cambios en la vida del país que sólo fueron posibles mediante el uso de las armas. Estos cambios no sólo se concretaron al aspecto político, sino también al económico, especialmente en lo que se refería a la forma de ofrecer y consumir diferentes productos y servicios.

Por ejemplo, en la ciudad de México antes se empleaba el **queroseno** o **aceite** para alumbrar las farolas de las calles y casas, pero luego sobrevino el desarrollo de otras tecnologías y se popularizó el uso de la **energía eléctrica**. Por esas fechas también aparecieron los primeros **automóviles** y **tranvías**, vehículos **motorizados** y **eléctricos** que dejaron en el pasado a los tradicionales carruajes tirados por mulitas y caballos. Asimismo, los grandes **almacenes** abrieron sus puertas al consumidor, como el **Palacio de Hierro**, el **Puerto de Veracruz** y el **Nuevo Mundo**, entre otros.

Con el movimiento armado de 1910, el país atravesó una crisis de **desabasto de productos básicos**. Esta situación fue resultado de que muchos se negaban a transitar por los caminos y otros abandonaron sus tierras para lanzarse a la lucha. Además de lo anterior, en diversas regiones del país algunos caudillos revolucionarios iniciaron la **emisión de su propio dinero**, el cual no se aceptaba en las demás regiones, lo cual provocó algunos trastornos en la economía y al consumidor de aquel entonces.

Por otra parte, gracias a esta gran lucha armada cuyo fin era derrocar al gobierno del

dictador Porfirio Díaz, fue posible sustituir el injusto sistema de las **tiendas de raya**, donde los peones de las haciendas «cobraban» su jornada de trabajo en la forma de pequeñas raciones de semillas, telas o aguardiente, y acumulando crecientes deudas que jamás podrían pagar.

Afortunadamente, hoy la ley establece que cada trabajador debe percibir un **salario en moneda nacional**, con el cual puede comprar y consumir todo aquello que él y su familia necesitan.

En este gran esfuerzo por instaurar nuevas leyes que beneficiaran a todos los ciudadanos, surgieron varios caudillos, entre los más populares destacaron **Francisco Villa, Álvaro Obregón, Emiliano Zapata, Venustiano Carranza, Lucio Blanco** y **Felipe Ángeles**, entre otros.

Amigo lector, estos ejemplos sobre cómo la Revolución de 1910 revolucionó el consumo nos dan una idea clara de la forma en que han cambiado las relaciones comerciales y el consumo en general, buscando que siempre existan leyes justas que protejan los derechos de todos los consumidores.

Es por ello que el **20 de noviembre** de cada año conmemoramos con mucho gusto el «Día de la Revolución Mexicana».

Leticia Muñoz

Cómo hacer...

Papel «*picado*» para el «*Día de muertos*»

El papel «picado» es la creación de hábiles artistas que utilizaron papel de china e instrumentos filosos, incluso las uñas, para perforar diseños sobre él.

Estos adornos se emplean para decorar las casas, escuelas, tiendas y áreas públicas, como parques, quioscos y zócalos, durante la celebración del «Día de muertos», las «Fiestas patrias» y en otras fiestas tradicionales.

Si quieres hacer algunas piezas de papel «picado», usa papel de china de colores muy llamativos. Recorta un pliego en pequeñas secciones y dobla la hoja, haciéndola cada vez más pequeña. Con unas tijeras recorta diseños sobre los dobleces. Haz formas geométricas pequeñas. Cuando el papel se desdobla, los diseños que recortaste se extenderán en interesantes patrones.

Para colgar el papel «picado», dobla el extremo de arriba sobre un cordón largo. El doblez puede ser de alrededor de un centímetro. Intercalando los colores, añade piezas de papel «picado» a tu cuerda hasta que esté llena y después extiéndela y cuélgala donde más te agrade.

Fuente: Cositas para hacer, Laurie Carlson; Edit. Selector. México, 1995.

Rondas infantiles

¡Ven, vamos a jugar!

¿Sabías que hasta en las clásicas y divertidas rondas infantiles se hace referencia a algun aspecto relacionado con el consumo? Pues así es: las famosas canciones que tienen el encanto irrepetible de la infancia nos recuerdan a «Una mexicana que fruta vendía», «A la una compro tuna», o bien, «La llevé a la plaza y se me constipó», entre otros ejemplos. Reúne a tus amigos y cantemos juntos y con sumo gusto:

Fuente: Antonio Salgado. Canciones infantiles. Edit. Selektor, México, 1990.

A la víbora de la mar

A la víbora,
víbora de la mar,
de la mar,
por aquí pueden pasar,
los de adelante
corren mucho
y los de atrás se quedarán,
tras, tras, tras...

Una mexicana que
fruta vendía,
ciruela, chabacano,
melón o sandía,
día, día, será la vieja del
otro día.

Campanita de oro,
déjame pasar,
con todos mis hijos,
menos el de atrás,
tras, tras, tras...

Matarilirilirón

Amo a to, matarilirilirón,
qué quiere usted,
matarilirilirón,
yo quiero un paje,
matarilirilirón,
escoja usted, matarilirilirón

Yo escojo a Dulce,
matarilirilirón,
qué oficio le pondremos,
matarilirilirón,
ese oficio sí le gusta,
matarilirilirón.

Aquí le entrego a mi hija
con dolor de corazón,
si no le hace los mandados
que le den su coscorrón

Celebremos todos juntos
con banquete y con fiestón;
a las doce de la noche
cenaremos chicharrón.

Y a las dos de la mañana
nos daremos un sentón.

Verbena, verbena,
jardín de matatena;
verbena, verbena,
la fruta está muy buena.

Campanita de oro...

Será melón,
será sandía,
será la vieja
del otro día.

Campanita de oro...

A la una compro tuna,
a las dos compro arroz,
a las tres visito a Inés,
a las cuatro voy al teatro.

A las cinco pego un brinco,
a las seis yo jugaré,
a las siete cenaré,
y a las ocho ¡paz derrocho!

La muñeca azul

Tengo una muñeca vestida de azul,
zapatitos blancos, delantal de tul.

La llevé a la plaza, se me constipó, la metí a la cama con mucho dolor.

A los pocos días me
dijo el doctor:
«Esta pequeñina ya
se nos curó»

Brinca la tablita
yo ya la brinqué,
bríncala otra vuelta
yo ya me cansé.

Dos y dos son cuatro,
cuatro y dos son seis,
seis y dos son ocho
y ocho, dieciséis.

Un espacio de expresión para ti

Ejerce tu derecho de libertad de expresión a través de la difusión de tus ideas. Aquí en «Los Pequeños Consumidores» te tenemos reservado un espacio para publicar tus **cartas** y **dibujos**, los cuales deberán estar relacionados con el consumo.

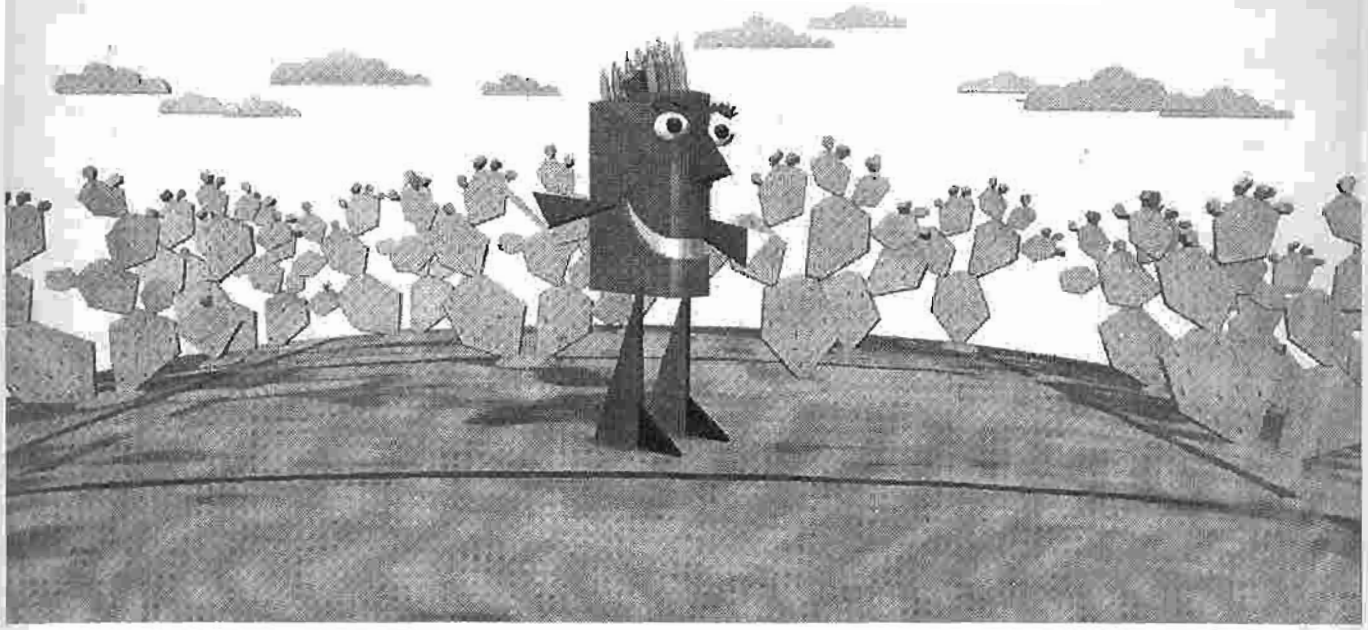
Envíanos tu correspondencia a:
«Los Pequeños Consumidores»
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208,
piso 14, Col. Condesa, C. P. 06140
México, D. F.

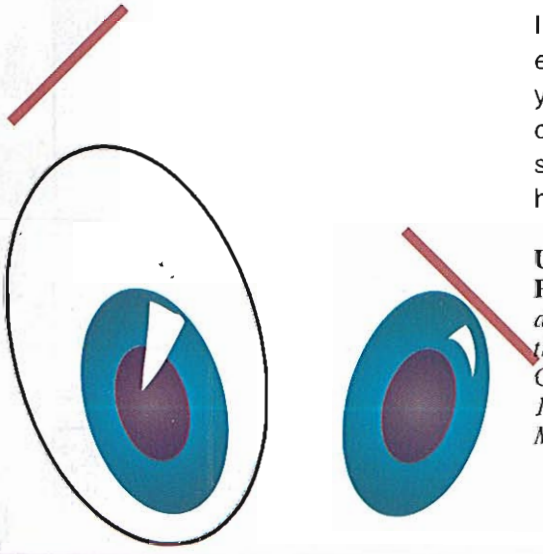
También te invitamos a que nos hagas saber qué es lo que más te gusta o te desagrada de esta sección de la revista, o bien, coméntanos los temas que quisieras que incluyéramos en nuestras próximas ediciones. No olvides escribir en el remitente tu nombre, edad, dirección y teléfono.

¡Hasta pronto!

XVI

FERIA INTERNACIONAL DEL LIBRO INFANTIL Y JUVENIL





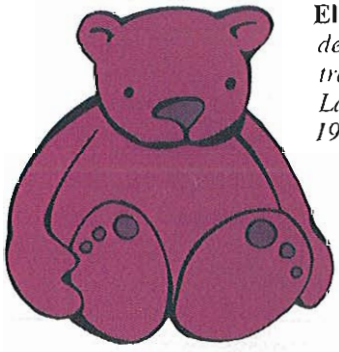
Las travesuras de un oso

Un oso llamado Paddington es un libro que nos relata la historia de un osito travieso que llega a Londres procedente de Perú; en Inglaterra la familia Brown lo encuentra en una estación de tren y lo adopta como su mascota; en casa, el inquieto osito hace de las suyas y... mejor lee esta divertida historia.

Un oso llamado Paddington, *de Michael Bond, traducción de Margarita García, España, Noger, 1976, Col. Mundo Mágico.*

La flor de los sueños

Otra bella historia es «El príncipe y la flor», un cuento que nos narra la forma en que un príncipe sueña una noche con una flor maravillosa, la cual le parece tan atractiva que al día siguiente parte en su búsqueda. Atraviesa ciudades, valles, montañas y bosques, pero cuando la encuentra, ¡oh desilusión!



El príncipe y la flor, *de Ingrid Mylo, traducción de Jesús Larriba, Ediciones SM, 1989.*

Leer engrandece el alma y nuestro conocimiento. No olvides que los libros siempre están a tu alcance; para aprovechar mejor tu tiempo libre te sugerimos las siguientes lecturas, estamos seguros de que te gustarán.

¡Mucho ojo!

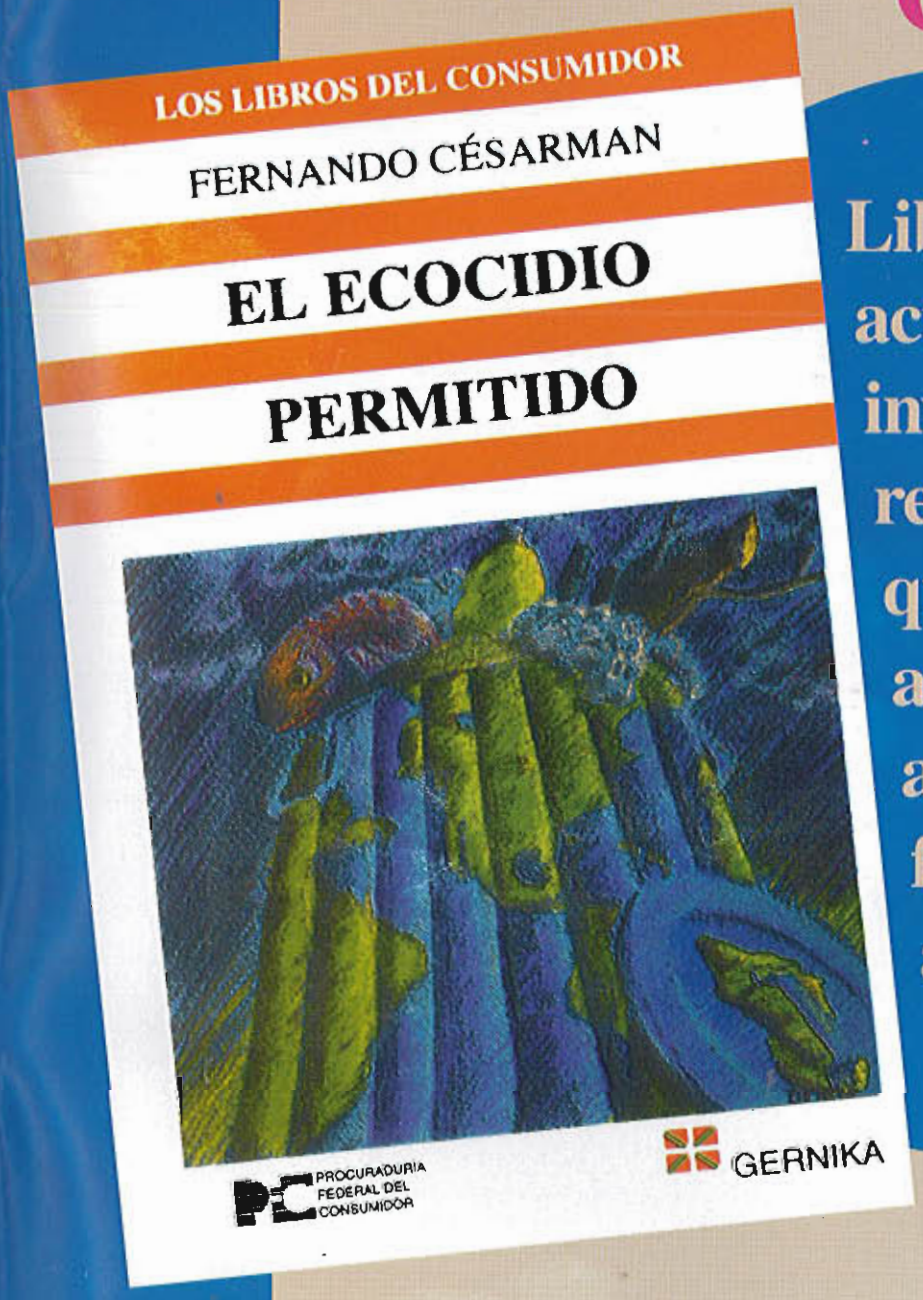
Estrella Blanca Paquetería y Envíos ★★★★★

Profeco utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la, REVISTA DEL CONSUMIDOR

La Revista del Consumidor es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-75-23 y 598-67-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México.

¡NOVEDAD EDITORIAL!

Para el Consumidor



Libro de punzante actualidad que nos invita a reflexionar respecto a los riesgos que corremos si no asumimos una actitud decidida en favor del medio ambiente

Adquiéralo en la Red Nacional de Librerías o en las oficinas de Profeco de su localidad

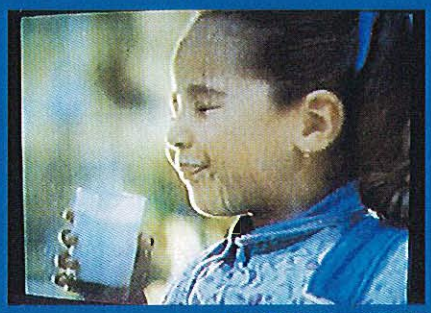
EL ANTICOMERCIAL DEL MES

¿Lo más natural?

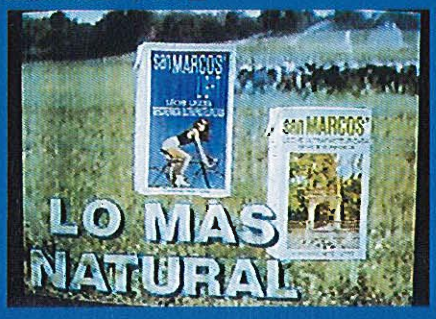
De acuerdo con el reciente estudio de calidad de leche realizado por PROFECO, la marca **San Marcos** demostró ser un producto de calidad recomendable. No obstante, en un comercial televisivo de esta marca hay una situación que induce al consumo de leche *light* entre los niños.

En este anuncio, una simpática pequeña de unos cinco o seis años juega a comportarse como una mamá preocupada por dar a sus hijos «puras cosas naturales», y afirma que «lo más natural» es la leche **San Marcos**, mientras la imagen muestra unos envases de este lácteo en su presentación *light*, o sea, descremada. Enseguida, la niña declara: «Todos mis hijos toman leche **San Marcos**, pero yo prefiero la **San Marcos *Light***, que sabe deliciosa, no tiene grasa y me ayuda a cuidar la figura».

Los especialistas del Instituto Nacional de la Nutrición «Dr. Salvador Zubirán» manifiestan que es recomendable que la leche entera de vaca, incluyendo su grasa, no falte en la dieta de los niños hasta la edad de 12 años, pues requieren una gran cantidad de energía para su desarrollo, para realizar sus juegos y en general para desempeñar las actividades propias de su edad, por lo que es un error mostrar como ejemplo de consumo de leche *light* precisamente a los niños.



La variedad de tipos de leche es muy reciente y los consumidores apenas comienzan a identificarlos; al presentar a una pequeña que acostumbra tomar leche *light*, aun cuando se trate de un juego de imitación de los adultos, se genera confusión entre los padres y entre los propios niños, sobre esta leche que no es la adecuada para la alimentación infantil.



Este comercial contraviene el artículo 7 del Código de Ética Publicitaria, el cual señala que la publicidad no deberá contener afirmaciones o imágenes que en forma abierta o tácita puedan engañar al consumidor respecto a las características del producto, naturaleza o idoneidad para su propósito.

También viola el artículo 28 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, que en su fracción primera establece que queda prohibida la publicidad de alimentos cuando induzca o promueva hábitos de alimentación nocivos para la salud, y el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, en el que se enuncia que la información o publicidad relativa a bienes o servicios deberá estar exenta de textos, imágenes y otras descripciones que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud.

En PROFECO llamaremos a los productores de este anuncio con el fin de que corrijan esta situación a la brevedad posible.

11
0 10722 90311 4

¿Quiere saber cuál es el mejor jamón?

Introducción

El origen de los embutidos se pierde en la más remota antigüedad, e incluso se encuentran referencias específicas sobre dichos productos desde 500 años antes de Cristo. Se sabe que comenzaron a fabricarse a escala familiar o artesanal, lo que originó la proliferación de variedades bautizadas con el nombre de los distritos o ciudades de donde procedían, por ejemplo, **salami de Génova**, **salchichas de Turingía**, etcétera.

El jamón ha tenido hasta nuestros días un lugar especial entre las preferencias gastronómicas de casi todo el mundo. Hoy forma parte de un segmento industrial importante en el que se aglutinan diversos alimentos bajo el nombre de «carnes frías», las cuales se subdividen en dos grandes ramas.

La primera rama está formada por los **cortes estructurales definidos**, provenientes de partes o zonas específicas del animal sacrificado, de las cuales se extrae, por ejemplo, **jamón**, **espaldilla**, **lomo**, **tocino**, **manitas**, **cueritos** y **chuletas**.

La segunda rama se conoce como **pastas**, que pueden ser mezclas o emulsiones, donde encontramos a los **embutidos** y **pasteles**.

Los jamones pertenecen al grupo de productos «curados y cocidos», los cuales son elaborados a partir de cortes de las especies animales **porcina**, **bovina**, **ovina**, **aves de corral** y otras que se autoricen en la Norma Oficial correspondiente, sometidos a la acción de agentes de curación y cocción húmeda y seca, hasta una temperatura interna de 68° C.

De acuerdo con el contenido de proteína proveniente de la carne libre de grasa **(PLG)**, los jamones se clasifican conforme a lo establecido en la siguiente tabla:

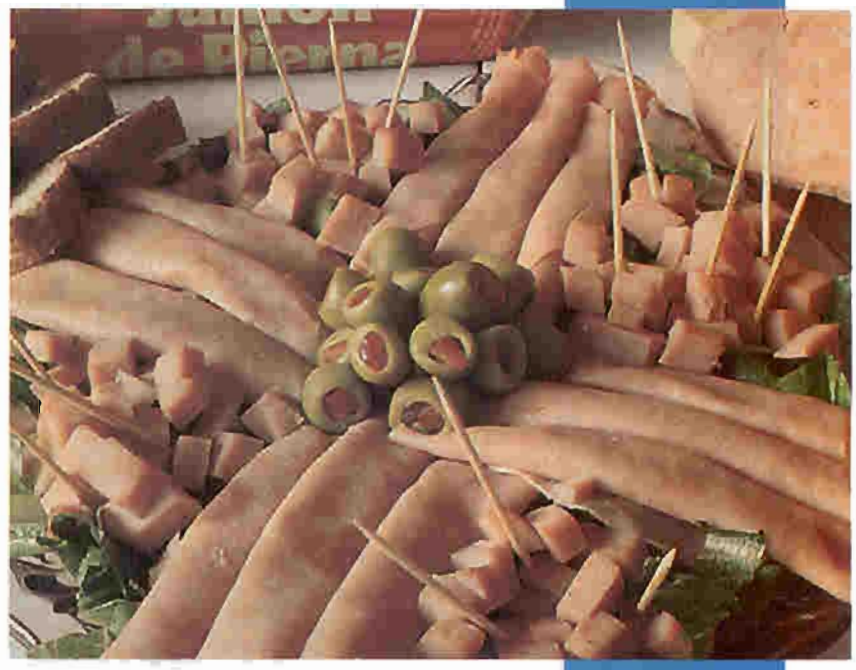
Extrafino: 18 por ciento de PLG cárnico.
Fino: 16 por ciento de PLG cárnico.
Preferente: 14 por ciento de PLG cárnico.
Económico: 12 por ciento de PLG cárnico.
Intermedio: 11 por ciento de PLG cárnico.
Popular: 10 por ciento de PLG cárnico.

A raíz de la amplia y variada presencia comercial del jamón y su innegable preferencia entre los consumidores mexicanos, el Laboratorio de PROFECO llevó a cabo un detallado estudio de calidad de **40 marcas** de jamones que hoy en día se comercializan en el D. F., cuyos resultados enseguida le presentamos, esperando que ayuden a documentar y orientar su criterio de compra.

Jamón

¿Cómo se diseñó el estudio?

El estudio incluyó el análisis de **40 marcas** de jamones, todas de procedencia nacional, que se distribuyeron de la siguiente manera: ocho marcas de tipo «extrafino»; nueve de «fino»; diez de «preferente»; siete de «económico»; tres de «intermedio»; y tres de «popular».



Para evaluar la calidad de estos productos cárnicos se utilizó la **Norma Oficial Mexicana NOM-122-SSA1-1994 Bienes y Servicios. Productos cárnicos curados y cocidos, y curados emulsionados y cocidos**, y para las especificaciones sanitarias se usó la **Norma Oficial Mexicana NOM-F-123 1982 Jamón cocido**.

¿Qué aspectos se evaluaron?

Información al consumidor: se verificó que las etiquetas incluyeran los siguientes datos: denominación del producto, marca, contenido neto, ingredientes, nombre y domicilio del fabricante, leyenda «Hecho en México», número de lote y fecha de caducidad.

Contenido de proteína: en este rubro se cuantificó la cantidad de proteína en relación con lo declarado en la etiqueta.

Tipo de carne: se comprobó que la carne utilizada en la elaboración del jamón correspondiera con lo declarado en la etiqueta.

Aporte nutricional

En muchos países los embutidos han contribuido a la nutrición debido a que constituyen una forma fácil de ingerir proteínas de origen animal, además de ser considerados productos de buena calidad nutricional, como en el caso de algunos tipos de jamón que se elaboran únicamente con carne de cerdo.

Sin embargo hay jamones a los cuales se les adiciona fécula, en algunas ocasiones en cantidades importantes, lo que disminuye el contenido de carne y ocasiona que el valor de la proteína sea de menor calidad.

Hay que recordar que a la carne de los embutidos se le agregan sodio, grasa y conservadores artificiales al procesarla.

Por lo anterior, un consumo exagerado de estos comestibles puede dañar la salud, ya que si el individuo mantiene una dieta alta en grasa obligará al organismo a acumularla en las paredes de las arterias, provocando su endurecimiento.

Es importante no excederse en la ingestión de alimentos con un alto contenido de sodio, ya que esta sustancia se ha considerado como un factor que influye en la presión arterial, en particular en personas de edad avanzada y con problemas de sobrepeso.

Por ejemplo, la frecuencia recomendable de consumo de jamón en el almuerzo escolar es de dos días a la semana, y los demás preparar verduras, carne, fruta, tortas de pollo, de milanesa, de guisado, de picadillo, emparedado de atún, etcétera.

Características del producto: se evaluó la cantidad de grasa y humedad.

Aditivos: entre los compuestos que sirven para preservar los embutidos se encuentran los nitritos y los fosfatos, los cuales están regulados para evitar cualquier daño a la salud.

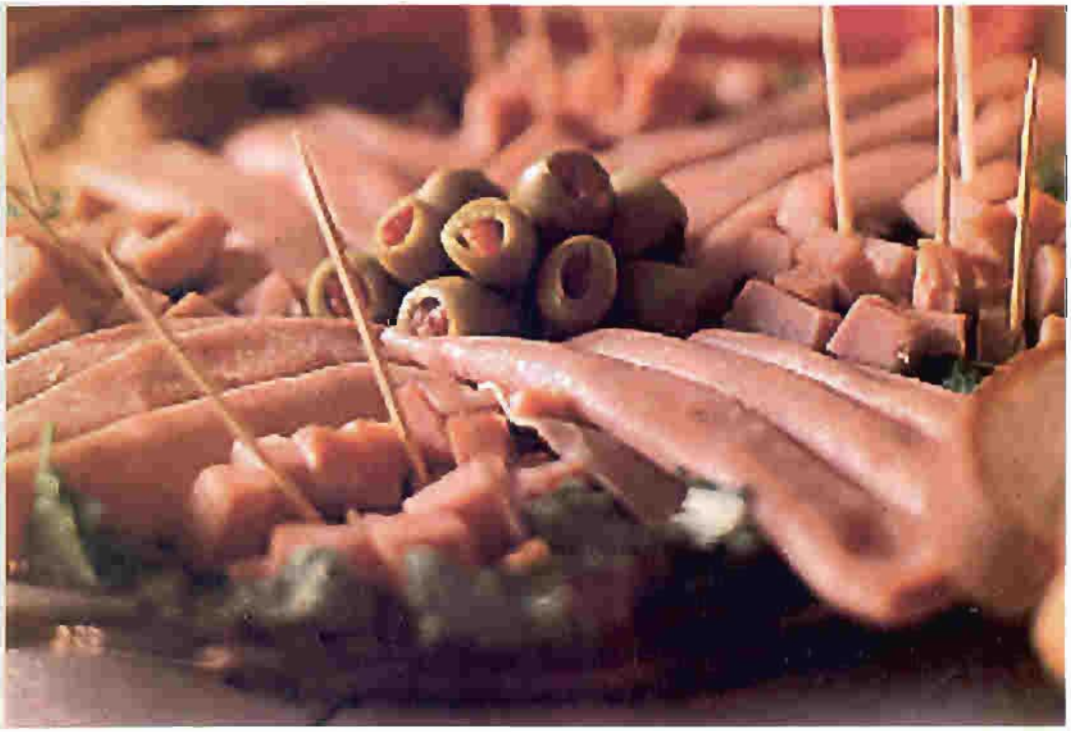
Calidad sanitaria: se revisó que los productos no rebasaran las especificaciones sanitarias en lo que se refiere a presencia de microorganismos.

¿Cuáles son las conclusiones obtenidas?

- En relación con la **calidad del producto**, el 80 por ciento de las muestras cumplieron con la cantidad de proteínas indicada en la etiqueta; las marcas **Campofrío**

Recomendaciones para comprar jamón

- En el mercado existen diferentes tipos de jamones que varían en cuanto a precio y calidad por el contenido de proteínas. Verifique que el precio concuerde con el porcentaje de proteínas.
- Al comprar el producto observe que éste se encuentre en refrigeración.
- Revise que el jamón no presente sustancias pegajosas en la superficie.
- Verifique que el producto no presente coloración verde o café.
- Si tiene la oportunidad de olerlo y probarlo, asegúrese de que ambas características sean de su agrado.
- Al comprarlo solicite que le muestren la etiqueta para verificar el tipo de jamón que está adquiriendo.

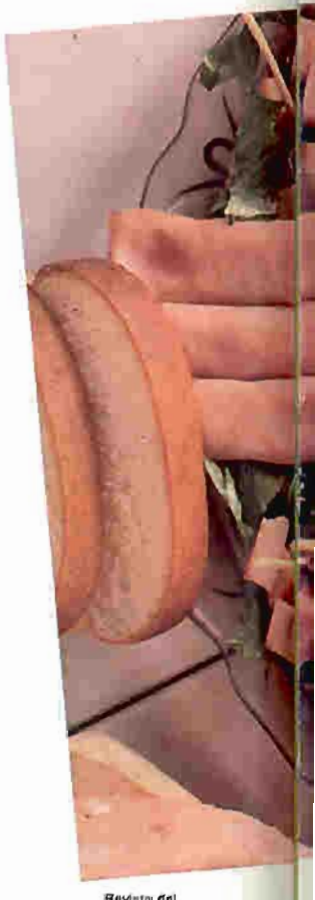


(18%), **Zwan** (18%), **Campofrío** (16%), **Herti Pak** (16%), **Los Manantiales** (16%), **Neza** (14%), **San Francisco** (12%) y **Viva** (11%) presentaron valores menores a lo señalado en su etiqueta.

- Con respecto al **tipo de carne se detectó que** las marcas **La Española** -tipo York (18%), **Rhin Campofrío** (16%), **Herti Pak** (16%), **Neza** (14%), **Los Manantiales** (14%), **Fud** (12%), **Campofrío** (12%), **Alpino** (12%), **Duby** (12%), **Viva** (11%), **Iberomex** (11%) y **Duby** (10%) no cumplen con lo declarado en la etiqueta.

- En cuanto a las **características del producto**, ocho de las marcas evaluadas (20%) presentaron valores de humedad por arriba de lo permitido.

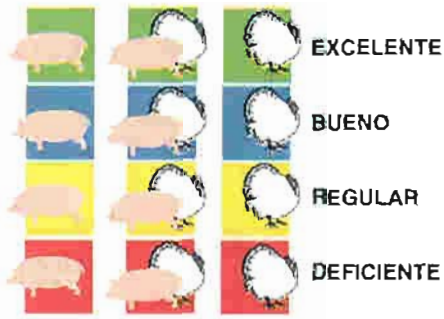
- En lo que se refiere al **uso de aditivos**, 29 marcas (72.5%) presentaron valores mayores de fosfatos; sólo las marcas: **Bernina Americano** y **Holandés** (18%), **La Española** (18%), **Kir** (16%), **Herti Pak** (16%), **Fud** (12%), **Duby** (12%), **Kir** (12%), **Viva** (11%), **Duby** (10%), y **Zwan** (10%); cumplieron con la nor-matividad.

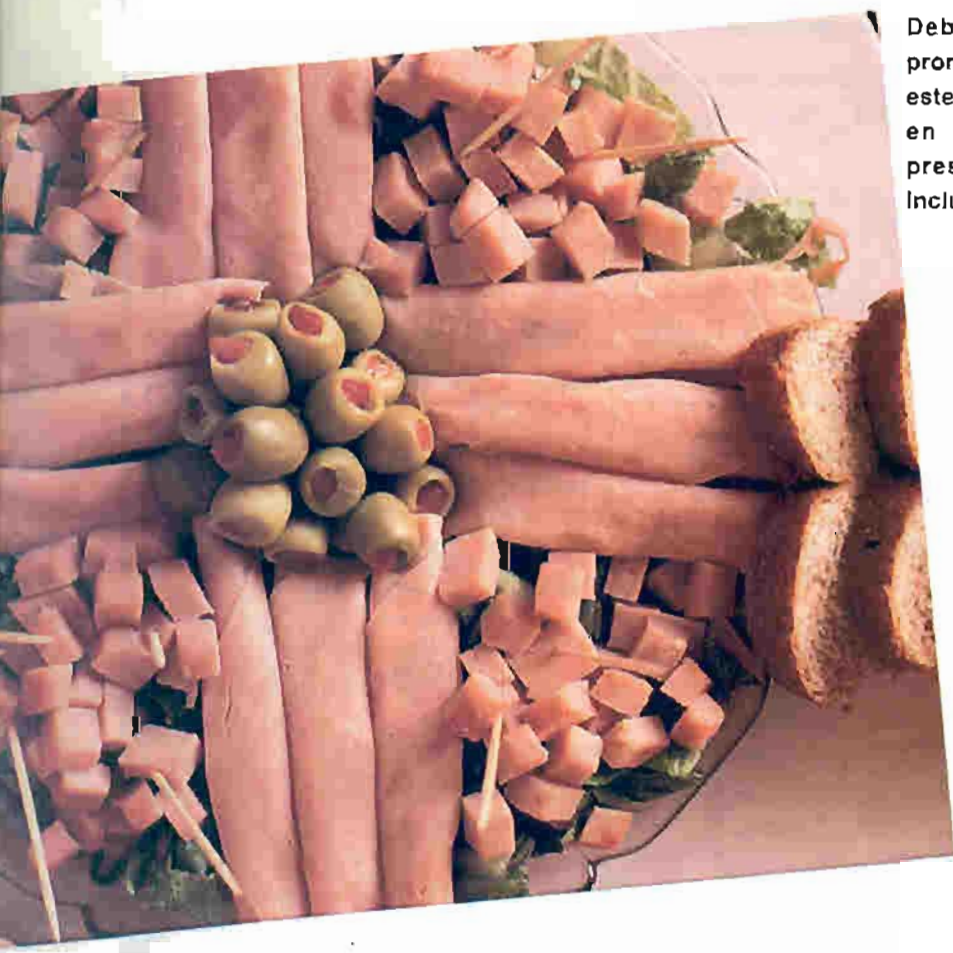


En cuanto a **calidad sanitaria**, no se detectó presencia de microorganismos patógenos y sólo en un 20 por ciento se encontraron hongos y/o levaduras.

Los detalles con los resultados parciales y totales obtenidos por cada marca evaluada se muestran en las siguientes tablas. Si usted requiere mayor información sobre la presente investigación, lo invitamos a visitar nuestras oficinas ubicadas en Alemania núm. 14, colonia Parque San Andrés, Distrito Federal, o bien, llámenos al 544-20-60 ó 544-15-04, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, PROFECO.





Debido a las múltiples promociones y ofertas de este producto que existen en el mercado, en el presente estudio no se incluyen precios.

jamón

Jamón cocido extrafino 18%

Marca	Evaluación global	Origen	Contenido de proteína	Tipo de carne	Características del producto	Aditivos	Calidad sanitaria
Holandés Bernina	100	México					
Sabori Parma	94	México					
Campofrío	94	México					
Americano Bernina	90	México					++
Tipo York Peñaranda	89	México					+
Tipo York La Española	87	México					
Tipo York Campofrío	86	México					
Zwan	86	México					

Jamón cocido fino 16%

Marca	Evaluación global	Origen	Contenido de proteína	Tipo de carne	Características del producto	Aditivos	Calidad sanitaria
Fino Kir	100	México					
Fino Zwan	94	México					
San Rafael	94	México					
Americano La Española	89	México					
Riojano	89	México					
Herti Pak	84	México					
Los Manantiales	82	México					
Rhin Campofrío	78	México					

jamón

Jamón cocido de pavo 16%

Marca	Evaluación global	Origen	Contenido de proteína	Tipo de carne	Características del producto	Aditivos	Calidad sanitaria
Pavino Alpino	89	México					

Jamón cocido preferente 14%

Chester	94	México					
Americano Zaragoza	94	México					
Rodeo Campofrío	94	México					
Campestre Parma	94	México					
Virginia Riojano	94	México					
Tipo York Campofrío	94	México					
Castro	89	México					+
Americano Daniel	84	México					++
Americano Neza	78	México					
Americano Los Manantiales	75	México					

EXCELENTE
BUENO
REGULAR
DEFICIENTE

EXCELENTE
BUENO
REGULAR
DEFICIENTE

EXCELENTE
BUENO
REGULAR
DEFICIENTE

EXCELENTE
BUENO
REGULAR
DEFICIENTE

+ Fuera de especificación en hongos o levaduras.
++ Fuera de especificación en hongos y levaduras.

Jamón

Jamón cocido económico 12%

Marca	Evaluación global	Origen	Contenido de proteína	Tipo de carne	Características del producto	Aditivos	Calidad sanitaria
Virginia Fud	92	México					
Virginia Campofrío	86	México					
Virginia Alpino	86	México					
San Francisco	77	México					++

Jamón cocido económico 12% pavo

Americano Kir	95	México					
Virginia Zwan	94	México					
Americano Duby	87	México					

Jamón cocido intermedio 11%

Castro	94	México					
Americano Iberomex	86	México					
Viva	77	México					++

Jamón cocido popular 10%

Popular Sagitario	84	México					++

Jamón cocido popular 10% pavo

Zwan	95	México					
Popular Duby	92	México					

\+ Fuera de especificación en hongos o levaduras.
++ Fuera de especificación en hongos y levaduras.

Los buenos consumidores...

¡consiguen información de Primeramano!

primeramano

MEXICO, D.F. Viernes 18 de Octubre de 1996 Nº 132 Año 3

QUIEN ES QUIEN EN LOS PRECIOS

ANALISIS DE PRECIOS POR CADENA COMERCIAL EN LA ZONA METROPOLITANA DE LA CIUDAD DE MEXICO

CONSUMIDOR

Con primeramano ¡Ejerce tu poder de compra!

PC PROCURADURIA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Teléfonos del Consumidor

568 87 22

91 800 90 313

TERMINA EL HORARIO DE VERANO

¿Qué es la Conciliación Inmediata?

2 DERECHOS BASICOS DEL Consumidor

CONSUMIDOR

¡Adquiérelo en Puestos de Periódicos y Tiendas de Autoservicio!

¡Claro que sí! Porque el periódico semanal *Primeramano* es el único medio impreso que proporciona al consumidor información sobre una amplia variedad de productos básicos, medicamentos y electrodomésticos que se comercializan en distintos establecimientos. Pero no sólo eso, en *Primeramano* te decimos en donde se vende más barato. Acércate a PROFECO y solicita gratuitamente un ejemplar. Acude a cualquiera de nuestras oficinas o llama al 568-87-22.

También lo puedes conseguir dentro de las páginas de la publicación Segundamano.

Lo importante es el juego, no el juguete

Antes de comprar un juguete, tome en cuenta lo siguiente:

Cuando el niño pida que se le compre un juguete de los que se anuncian en la televisión es recomendable que antes de adquirirlo lo observe físicamente y analice si realmente es de su agrado.

Lo importante es el juego, no el juguete. Un juguete caro no es siempre el de mejor calidad, ni tampoco el que va a despertarla creatividad de su hijo: «jugar es, ante todo, imaginar».

Prefiera los juguetes que le permitan al pequeño crear y desarrollar sus sentidos, por ejemplo: un trompo de madera con cordón desarrollará más sus reflejos motrices y será más divertido que un trompo mecanizado.

Existe un juguete para cada edad. Antes de comprar o regalar uno es conveniente detectar en el niño sus gustos y tendencias para así estimular su desarrollo.

Es importante considerar los riesgos al adquirir juguetes importados. Verifique que cumplan con los requisitos que establece la Ley Federal de Protección al Consumidor en su artículo 34: «Los datos que ostenten los productos o sus etiquetas, envases, empaques, y la publicidad respectiva, tanto de manufactura nacional como de procedencia extranjera, se expresarán en idioma español...». También debe revisar que la garantía pueda hacerse efectiva en el lugar de la compra y asegurarse de que existan talleres de servicio, pues de lo contrario se estarán adquiriendo «juguetes desechables».

El consumidor, tal como lo establece la Ley Federal de Protección al Consumidor en su artículo 82, puede optar por pedir la rescisión del contrato o la reducción del precio cuando el juguete tenga defectos o vicios ocultos que lo hagan impropio para los usos a los que habitualmente se destina, o que disminuyan su calidad o la posibilidad de su uso.

El consumidor tiene un plazo de seis meses, a partir de la entrega del bien, para exigir que se cumpla este derecho, salvo que la legislación común señale un plazo mayor. Además podrá exigir la reparación gratuita, la indemnización por daños, la devolución de la cantidad pagada o la reposición, por ejemplo, cuando el juguete tenga deficiencias de fabricación o de calidad, siempre que se hubiera utilizado en condiciones normales. En este último caso el consumidor debe hacer la reclamación dentro de los dos meses siguientes a la fecha en que se haya recibido el producto.

Tratándose de un juguete de pilas es necesario tomar en cuenta el costo que implica la compra frecuente de las mismas. Considerando la vida útil de las pilas es recomendable contar con dos juegos de baterías para cada juguete, con el propósito de alternarlas y así obtener cerca del 25 por ciento de duración extra.

Recomendaciones para comprar juguetes

Juguetes montables

Verifique que el juguete indique **la edad** para la que se recomienda. La falta de este dato puede ocasionar un rápido deterioro del producto al ser utilizado por un niño de mayor peso que el de la carga calculada en su fabricación.

Es necesario que antes de comprar un juguete montable compruebe que sea del tamaño adecuado para su hijo. Si el vehículo es de pedales, el niño debe accionarlo hacia atrás y hacia adelante. Observe que alcance bien los pedales y que el manubrio o volante no le estorbe al dar la vuelta.

Exija que le den garantía por escrito ó, en su defecto, que le detallen en la nota las partes que cubre y la vigencia. Guarde su comprobante para cualquier reclamación.

Algunos juguetes montables requieren de mucha fuerza para girar el manubrio o los pedales. Es recomendable que, de vez en cuando, se aceiten los ejes, tanto del manubrio como de las ruedas. De esta manera se facilita el giro, aun cuando ello no se indique en el instructivo de uso.

Muñecas

Por el riesgo que representan las grapas y los alfileres para los niños, retírelos del juguete antes de entregárselo a sus hijos.

Revise que las articulaciones de piernas, brazos, cabeza y el mecanismo de los ojos (en su caso) funcionen adecuadamente.

Recuerde que muchos de estos juguetes son para niñas mayores de tres años, pues frecuente incluyen partes pequeñas que los menores de esa edad pueden tragar accidentalmente.

No todas las muñecas se pueden peinar porque en algunos casos su cabello se cae fácilmente. Enseñe a sus hijos a que lo hagan con cuidado y con poca frecuencia.

Las muñecas de cuerda, ya sea de cordón o mecánicas, son susceptibles de fallar si no se emplean adecuadamente. Es importante enseñar al niño su manejo para que le duren más.

Al adquirir cualquier juguete eléctrico verifique que en el empaque ostente el sello de la Norma Oficial Mexicana (NOM). En caso de no tenerlo, no compre el juguete.

Es conveniente que antes de poner el producto en operación lea cuidadosamente, junto con sus hijos, los instructivos y siga las indicaciones al pie de la letra.

Vehículos

Si va a comprar este tipo de juguetes revise con detenimiento que las ruedas giren libremente.

Recuerde que aunque por lo general son resistentes, no son montables. Enseñe a sus hijos a usarlos correctamente.

En dichos artículos es factible la presencia de partes filosas o punzocortantes. Para evitar posibles cortaduras o lesiones, elimínelas utilizando una lija fina o lima de uñas.

Inflables

Si piensa adquirir sonajas inflables, revise cuidadosamente que los objetos que hacen sonar al juguete no puedan salirse: son tan pequeños que los niños pueden tragárselos o introducirlos en sus fosas nasales o en los oídos.

Asegúrese de que las pelotas no tengan forma ovalada y estén bien infladas. Si al presionarla con los dedos ésta ofrece poca resistencia, seguramente está picada o ponchada. Elija otra.

Y sobre todo recuerde:

«Lo importante es el juego, no el juguete».

Cómo elegir el juguete adecuado para cada edad

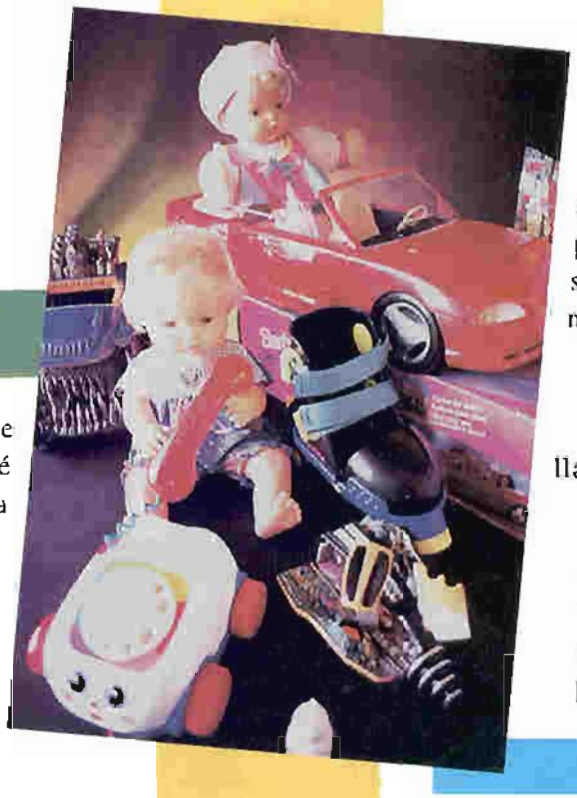
Primero consulte esta guía. De acuerdo con la edad de su hijo vea qué tipo de juguetes son idóneos para él.

Los primeros seis meses

A esta edad el niño inicia sus movimientos corporales: explora los juguetes,

los chupa, hace ruidos, los tira. Su principal juguete es su propio cuerpo y el de su madre.

Móviles de colores vivos
Cajas musicales (carrusel)
Sonajas
Anillos para morder
Columpio cuna
Muñecos grandes



De seis meses a un año

Le gusta agarrar todo lo que encuentra. En esta etapa el bebé ya se sienta, empieza a gatear y a pararse ayudándose de:

Sonajas de diferentes formas
Los muebles de la casa para ponerse de pie
Muñecos y animales grandes de trapo
Pelotas
Globos inflados
Bloques de plástico con huecos que van de mayor a menor y se introducen uno en el otro.
Tambores

El primer año

El bebé es capaz de dar pasos hacia el frente si se le sostiene de ambas manos, y logra su total independencia al caminar. Abre cajones y tira todo lo que encuentra a su paso. Le gusta la música y salir a pasear.

Pelotas grandes
Juguetes para arrastrar
Juguetes para empujar
Libros con ilustraciones grandes
Pirámide de anillos (ensartados en un palo)
Cubos, bloques para apilar y armar
Equipo para jugar con arena
Carros, camiones
Caballito
Columpio
Las canciones infantiles

De 2 a 3 años

A esta edad el niño es inquieto y curioso, le gusta preguntar; hay un mayor desarrollo de su lenguaje. Las niñas juegan a la mamá.

Pizarrón, gises de colores
Muñecas, muñecos
Muebles de cocina, vajillas
Pelotas, globos, balones
Rompecabezas simples
Coches de arrastre
Teléfonos, discos
Juguetes para arena
Libros de estampas

De 3 a 4 años

Empieza a jugar con niños de su misma edad, le gusta observar el trabajo de los adultos y quiere ayudar; inicia su aprendizaje de escritura.

Rompecabezas de pocas piezas
Libros de cuentos para iluminar
Triciclos
Coches de pedales
Tijeras sin punta para recortar
Cubos de construcción
Muñecas, osos
Aviones, camiones, ambulancias

De 4 a 5 años

En esta etapa surgen los compañeros imaginarios del niño. Le gusta jugar con las mascotas, ya es autosuficiente en tareas sencillas como comer, vestirse, correr, saltar y brincar. Se inician los juegos con reglas a seguir.

Material para modelar (engrudo o plastilina)
Cuadernos para iluminar
Coches de fricción y de pedales
Ladrillos de construcción
Columpio, resbaladilla, tobogán
Cartulinas para pegar recortes
Muñecas, casa de muñecas

De 5 a 6 años

Se inician los juegos en grupo con niños de su mismo sexo. Su mayor alegría es reemplazar al adulto en su trabajo (tareas sencillas); empiezan los juegos de imitación (vaqueros, doctor, comiditas, enfermera).

Damas chinas, mecanos
Rompecabezas sencillos
Equipo de natación, fútbol
Pelotas, balones
Pinturas de agua, cartulinas
Muñecas, juegos de té, cunas
Títeres, marionetas

De 6 a 8 años

A esta edad los niños ya ayudan a sus padres en tareas sencillas del hogar. Sus principales juegos son la representación de la vida cotidiana. Les gustan los chistes, los acertijos, los cuentos; empieza la manía por coleccionar cosas; juegan a las escondidillas y a las estatuas.

Juguetes con temas domésticos
Autos para armar, aviones, mecano
Bicicleta, patines de tierra
Equipo deportivo
Papalotes
Cuentos fantásticos
Ajedrez, dominó, ping-pong

De 8 a 10 años

Les fascina jugar luchas cuerpo a cuerpo con sus padres y los juegos de destreza física. Continúan sus hábitos de coleccionar objetos, ayudan en las tareas domésticas, diseñan objetos complicados con materiales simples.

Bicicleta
Equipo deportivo
Zancos, boliche
Pelotas, balones
Microscopio, lupas, pecera
Historietas de aventuras, libros de ciencia-ficción, o sobre la naturaleza.

De 10 a 13 años

Surge el interés en juegos con el sexo opuesto: fiestas, diversiones en grupo, escribir cuentos y llevar su «diario». Inventan fantasías, se interesan por temas científicos.

Juguetes especiales de química, botánica, microscopio
Instrumentos musicales (según aptitudes)
Juguetes eléctricos
Equipo deportivo
Rompecabezas complicados
Ajedrez, *backgammon*

¿Cómo sabemos si el juguete es adecuado?

1. Si le gusta a su hijo
2. Si el niño lo maneja con facilidad
3. Si lo acerca a la vida diaria
4. Si estimula su aparato psicomotriz y su mente
5. Si está al alcance de su bolsillo